www.revistavivasaude.com.br

vivasaúde

Guia sobre
A DOR DE CABEÇA
Métodos para prevenir e combater esse mal

CHECK-UP ANUAL
É a melhor arma da medicina preventiva para garantir sua saúde. **Saiba quais exames você deve fazer**

ÁGUA
Quanto você precisa beber por dia?
Novas pesquisas apontam que os famosos 8 copos podem ser um número muito alto

DIA DE FEIRA
Nossa leitora vai às compras na companhia de uma nutricionista

MANIA DE RABISCAR
Desenhos aleatórios são capazes de revelar desejos inconscientes
(Descubra o real significado)

Quando a digestão queima
Doença do **refluxo gastroesofágico** já atinge 12% dos brasileiros. Veja como evitar o desconforto

editora escala
NÚMERO 65 - PREÇO R$ 7,90
ISSN 1806-4574

Kimberly-Clark Brasil

Ogilvy

Intimus® apóia
© Gênese de Mulher no Arco da Moda® é marca licenciada do Conselho de Moda da América – Fundação CFDA INC. EUA
Os melhores elogios
são aqueles sem palavras.
Protetores Diários Intimus® Days.
Para você cuidar da sua intimidade
e se sentir mais bonita
todos os dias.

Intimus® entende você
www.intimus.com.br

editorial

renataarmas@escala.com.br
www.revistavivasaude.com.br

ÁGUA E SEDE

Que a água é prioritária para a manutenção de um corpo saudável disso ninguém duvida. No entanto, a necessidade de consumir os famosos oito copos diários começa a ser questionada. Apesar de a medida já fazer parte da crença popular, não há comprovações científicas que corroborem tal número. Qual é, então, a quantidade exata que é preciso beber diariamente? Em busca dessa resposta, entrevistamos nefrologistas, clínicos gerais e nutricionistas. E atenção: o resultado é muito animador para aqueles que se obrigavam à ingestão forçada desse líquido. Entre mitos e verdades você vai descobrir que, mais do que encontrar uma quantidade correta, o importante é aprender a reconhecer o funcionamento do seu metabolismo. Esse, aliás, é outro assunto abordado nesta edição. Novas pesquisas que integram genética e nutrição indicam que é possível tirar proveito do ritmo natural do corpo. Como? Basta saber qual é o seu perfil metabólico e, com essa informação, planejar um cardápio personalizado que incentive o consumo de alimentos que serão mais bem aproveitados pelo seu organismo. Ficou curioso? Vá até a página 48 e faça o teste para descobrir se você é do tipo carboidrato, proteína ou misto, uma soma desses dois perfis. Ainda na busca pelo autoconhecimento, psicólogos comprovam que a mania de rabiscar, muito comum à grande parte da população, revela emoções e sentimentos nem sempre admitidos. As flechas, flores ou casinhas feitas aleatoriamente podem refletir os desejos mais íntimos. Na próxima vez que rabiscar sobre uma folha de papel em branco, guarde-a e compare os traços com seus reais significados. Você se surpreenderá.

Um abraço,

Renata Armas

vivasaúde

sumário - setembro/08

52

38

FOTO DE CAPA:
FABIO MANGABEIRA
PRODUÇÃO: BETH MACEDO
JARRA TOK & STOCK

SEMPRE AQUI

6 Conte pra nós...
8 Sala de espera
22 Isto é novo
23 Corpo em movimento
28 Uma alternativa é...
34 Cozinha mais saudável
42 Vida light
43 Para sorrir mais
49 Raio-X
50 Supermercado
64 Pais e filhos
70 Saúde do planeta
72 Tratando de sexo
78 Mundo pet
80 Onde encontrar
82 Bom humor é tudo

73 **Colecione**
GUIA *VIVASAÚDE* DE CONSULTA RÁPIDA SOBRE DIVERSOS TEMAS
Neste mês: Dor de cabeça

Clínica Geral

12 **Hora do check-up**
Qual é o momento certo para programar a série de exames anual?

16 **7 coisas sobre...**
Rubéola. Saiba por que o Brasil precisa erradicar essa doença

18 **O fantasma da infecção hospitalar**
Problema ainda afeta 13% dos pacientes que passam por cirurgia

24 **Vai e volta da digestão**
Livre-se do desconforto causado pelo refluxo gastroesofágico

Nutrição

30 **Água: quanto consumir?**
Pesquisas questionam a recomendação de oito copos por dia

38 **Dia de feira**
Nutricionista acompanha as compras de uma leitora

44 **Cardápio personalizado**
Conheça seu tipo de metabolismo antes de adotar a próxima dieta

Viver Bem

52 **Namorar é preciso...**
Veja o que melhora na saúde de quem dá e recebe afeto

56 **Risque e rabisque para se conhecer melhor**
Desenhos aleatórios podem desvendar emoções escondidas

Família

60 **VivaSaúde entrevista**
Como a música colabora para o desenvolvimento da criança

66 **Geração álcool**
De que maneira é possível ajudar o adolescente dependente

contepranós...

... o que achou das últimas edições e o que espera das próximas

ESTE ESPAÇO é todo seu!

MIL DESEJOS

Adorei a reportagem de capa da última edição, sobre as vontades que temos de comer determinado alimento. Sinto vontade de comer algumas coisas, e agora que li a matéria consegui identificar o que isso significa. Parabéns à revista e toda a equipe por falar de assuntos com os quais nos identificamos.

DIANA SOUZA, POR E-MAIL

REFLUXO GASTROESOFÁGICO

Gostaria de sugerir uma matéria sobre refluxo gastroesofágico. Eu tenho a doença e não encontro muitas informações sobre o assunto. Causa uma sensação de desconforto e quero saber como amenizá-la.

LUCAS NOGUEIRA, POR E-MAIL

Olá, Lucas
Nesta edição preparamos uma matéria sobre refluxo com várias dicas de como tratar esse problema e evitar que ele reapareça. Leia tudo na página 24.

SUGESTÕES

Moro no Guarujá e sou estudante de Farmácia. Gostaria de ver na revista uma matéria sobre a alimentação correta para os tipos sanguíneos. O meu é tipo A+ e queria saber quais alimentos são indicados para o meu caso. Outro assunto que acho interessante são as doenças do sistema nervoso. Desde que comecei a ler a revista não parei mais de comprar. Ela traz assuntos interessantes e importantes para a área da saúde.

EDUARDO GOMES DA SILVA, POR E-MAIL

CARNE SEM GORDURA

Gostei muito da matéria "7 mitos revelados", publicada na última edição. Sempre acreditei na crença de que, se eu pingasse algumas gotas de limão na carne, reduziria a gordura. Outro mito bastante interessante é de que beber leite ameniza a queimação do estômago. Quando era pequeno, minha mãe me indicava essa "receita". Parabéns pela matéria.

ADRIANO DIAS, POR E-MAIL

TERAPIA COM CINEMA

A matéria sobre cinematerapia (edição 63) me surpreendeu. Gostei muito de saber que, além de ser um programa prazeroso, assistir a filmes pode nos ajudar em diversas situações de nossa vida. Inclusive um filme que adoro, *As Pontes de Madison*, é citado na matéria. Depois de descobrir todos esses benefícios, agora é que não saio do cinema nunca mais!

LUIZA CARDOSO, POR E-MAIL

PRAZER DE COZINHAR

Gostei bastante da matéria "Prato da casa" da última edição da **VivaSaúde**. Sempre gostei muito de cozinhar e agora que descobri que esta é uma forma de terapia, quero preparar muitas receitas! Realmente me sinto muito mais tranqüila quando estou em meio aos ingredientes.

LÚCIA SANTANA, POR E-MAIL

ERRAMOS

Na matéria "Remédios de marca X genéricos" (edição 63), os nomes dos genéricos dos medicamentos Benzetacil e Lasix foram trocados. As referências corretas são: Benzetacil - benzilpenicilina benzatina - e Lasix - furosemida.

LINHA DIRETA

vivasaúde

Dúvidas, idéias, comentários? Fale com a gente!

vivasaude@escala.com.br

ENDEREÇO
Envie uma carta para a Avenida Professora Ida Kolb, 551, Bloco 2, 1º andar, Casa Verde, São Paulo, SP, CEP 02518-100 (coloque seu nome, endereço completo e telefone).

ATENDIMENTO AO LEITOR
Ligue para (11) 3855-1000, de segunda a sexta-feira, das 8 às 18 horas

PARA ASSINAR
Acesse o site www.assineescala.com.br ou ligue para (11) 3855-1000

EDIÇÕES ANTERIORES
Mediante disponibilidade de estoque e ao preço da última edição nas bancas. Procure seu jornaleiro ou no site www.escala.com.br

PARA ANUNCIAR
Ligue para (11) 3855-2247, com publicidade, de segunda sexta-feira, das 9 às 12 e das 14 às 18 horas

Chegou Grain Flakes Diet.

O verdadeiro cereal integral, agora sem açúcar.

Grain Flakes Diet.
Uma combinação exclusiva de cereais e frutas especialmente selecionados para proporcionar uma alimentação funcional e nutritiva, com mais sabor e saúde:
100% natural e integral, sem aditivos químicos ou conservantes e sem adição de açúcar.
Certificado pela ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético.

Jasmine
alimentos saudáveis

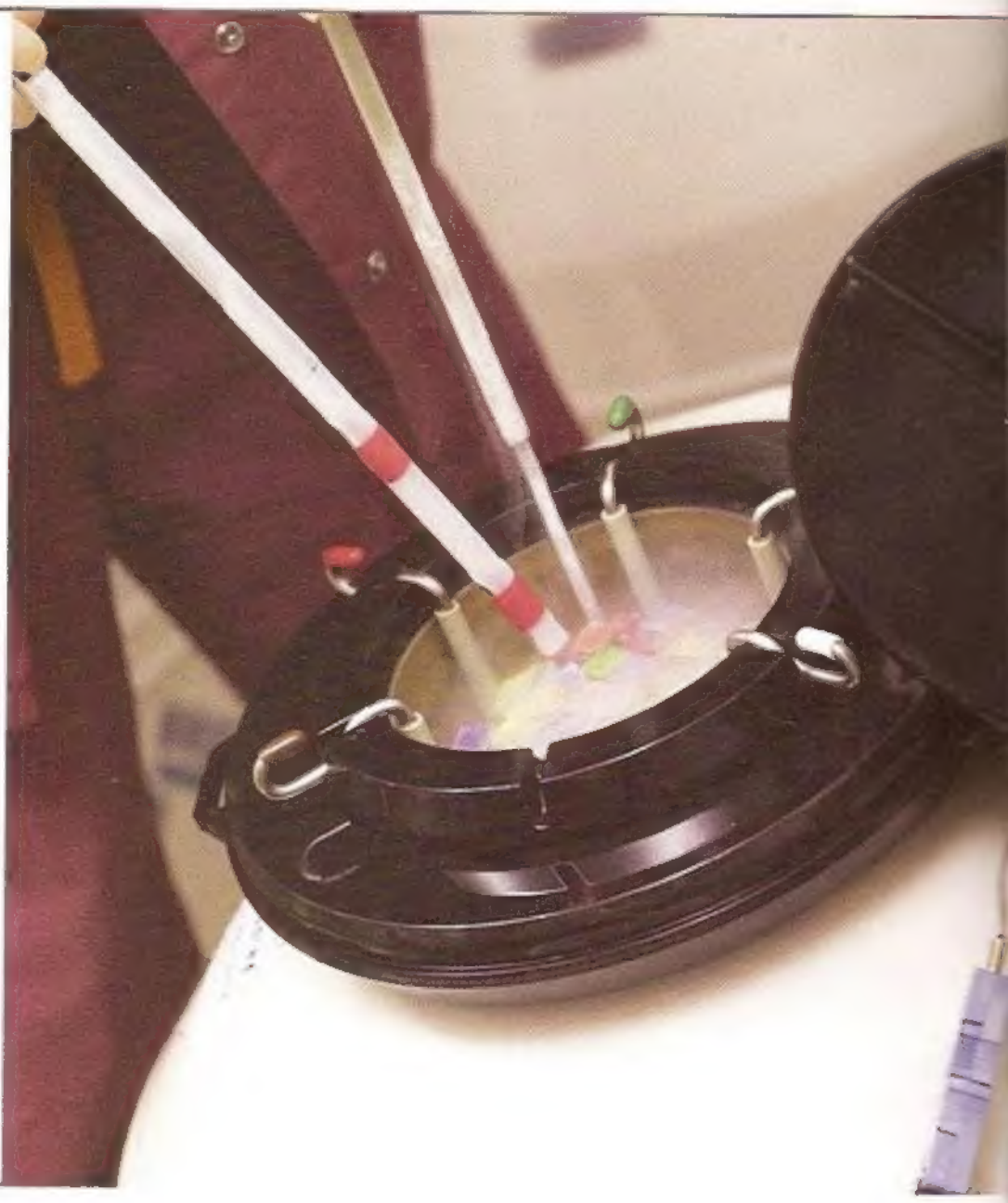
Conheça a linha completa:
www.jasminealimentos.com.br

saladeespera

seu jornal sobre o universo da medicina

EMBRIÕES CONGELADOS GERAM BEBÊS MAIS SAUDÁVEIS

Um estudo feito na Dinamarca sugere que os embriões congelados são melhores para as fertilizações *in vitro* do que os frescos. Isso porque os cientistas descobriram que bebês gerados de embriões que passaram pelo processo de congelamento e descongelamento nasceram com peso maior. Além disso, não foi detectado aumento no risco de má-formação congênita. Durante uma conferência, os estudiosos afirmaram que, depois de analisar 19 mil bebês, eles chegaram à conclusão de que os embriões congelados são de qualidade superior, pois resultam em crianças mais saudáveis. E as vantagens nesse método não param por aí. Ele ainda permite que o casal tenha diversas chances de fertilização em uma única coleta de óvulos.



FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO

MANTER PRESSÃO CONTROLADA REDUZ RISCO DE DEMÊNCIA

Medicamentos usados para controlar a hipertensão também podem reduzir o risco de desenvolvimento de demência. Cientistas do Imperial College London chegaram a essa conclusão após avaliar um grupo de idosos que se submetiam ao tratamento e outros que não recebiam a medicação. Apesar de não obterem resultados significativos na pesquisa, em comparação a estudos anteriores, eles observaram que os pacientes que passam pelo tratamento apresentam 13% menos chances de desenvolver demência. Ainda não se sabe ao certo a relação entre as duas doenças, mas cientistas a atribuem à diminuição de fluxo sanguíneo no cérebro que ocorre na hipertensão e leva à falta de oxigênio, ocasionando a demência.

POR SÍLVIA DALPICOLO

Anestésicos não aliviam a dor pós-operatória, sugere estudo

Conteúdo exclusivo Nature

Indicado para amenizar a dor, os anestésicos podem não produzir o efeito esperado. Pelo contrário, uma pesquisa feita em ratos demonstrou que esses medicamentos podem agravar a dor pós-operatória. Sabendo que muitas cirurgias são dolorosas, especialistas sempre relacionaram a causa da dor ao próprio procedimento. "Nunca foi considerado que o anestésico pudesse contribuir para a dor", afirma Geraldo Ahern, da Universidade de Georgetown, responsável pelo estudo. A descoberta pode ajudar cirurgiões a escolher fármacos que causam menos reações dolorosas. Os pesquisadores ainda constataram que esses medicamentos podem ativar dor nos nervos sensoriais de todo o corpo. Já era de conhecimento médico que alguns tipos de anestésicos provocam danos. Usados na forma de injeção ou gás para inalação, eles podem causar irritações no local operado ou nas vias respiratórias. Para reduzir os efeitos, cirurgiões costumam aplicar uma anestesia local nos pacientes.

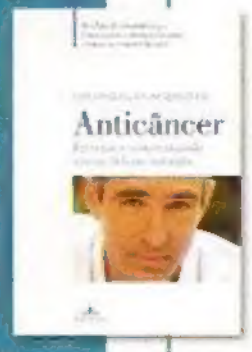
Cresce número de meninas com distúrbios emocionais

O atual estilo de vida está afetando não só adultos, mas também pré-adolescentes. O número de garotas nessa fase que sofrem de estresse, ansiedade e infelicidade aumenta cada vez mais, segundo pesquisa das instituições britânicas Girlguiding UK e Mental Health Foundation. E os culpados, segundo os especialistas, são a sexualização prematura e o materialismo da sociedade atual, que força as crianças a "crescerem" antes da hora. Foi realizada uma pesquisa *on-line* com 350 meninas entre 10 e 15 anos, divididas em oito grupos com diferentes focos de estudo. Quase dois terços das meninas ouvidas disseram sentir tristeza ocasionalmente e metade delas não sabia como lidar com esse sentimento. A mesma quantidade de entrevistadas afirmou saber de outras garotas que sofreram de depressão, enquanto 40% conheciam casos de pessoas com personalidades destrutivas e com síndrome do pânico. O estudo também revelou que duas em cada cinco meninas demonstram insatisfação com o próprio corpo ao ver imagens de modelos e celebridades.

Não deixe de ler

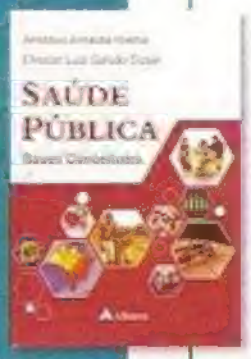
VENCER O CÂNCER

Anticâncer: prevenir e vencer usando nossas defesas naturais, do psiquiatra David Servan-Schreiber, fala sobre o aprendizado do autor ao lutar contra um câncer de cérebro. Com as recaídas que teve nos métodos de tratamento convencionais, ele decidiu buscar informações sobre a doença e encontrou abordagens naturais que podem contribuir para prevenir ou tratar o câncer. Schreiber ainda relata a dura experiência de combater a doença com uma cirurgia e várias sessões de quimioterapia e ensina como ajudar o corpo a se armar contra ela (Editora Fontanar, 284 páginas). Preço: R$ 36,90.



DESVENDANDO A SAÚDE PÚBLICA

Saúde pública – bases conceituais, do ex-diretor da Faculdade de Saúde Pública da USP, Aristides Almeida Rocha, e do atual diretor, Chester Luiz Galvão Cesar, apresenta conceitos básicos, com uma linguagem objetiva. A obra é focada em medidas preventivas direcionadas aos estilos de vida das pessoas e ainda aborda como os seus princípios básicos podem trazer riscos à qualidade de vida da população (Editora Atheneu, 368 páginas). Preço: **R$ 137,00.**



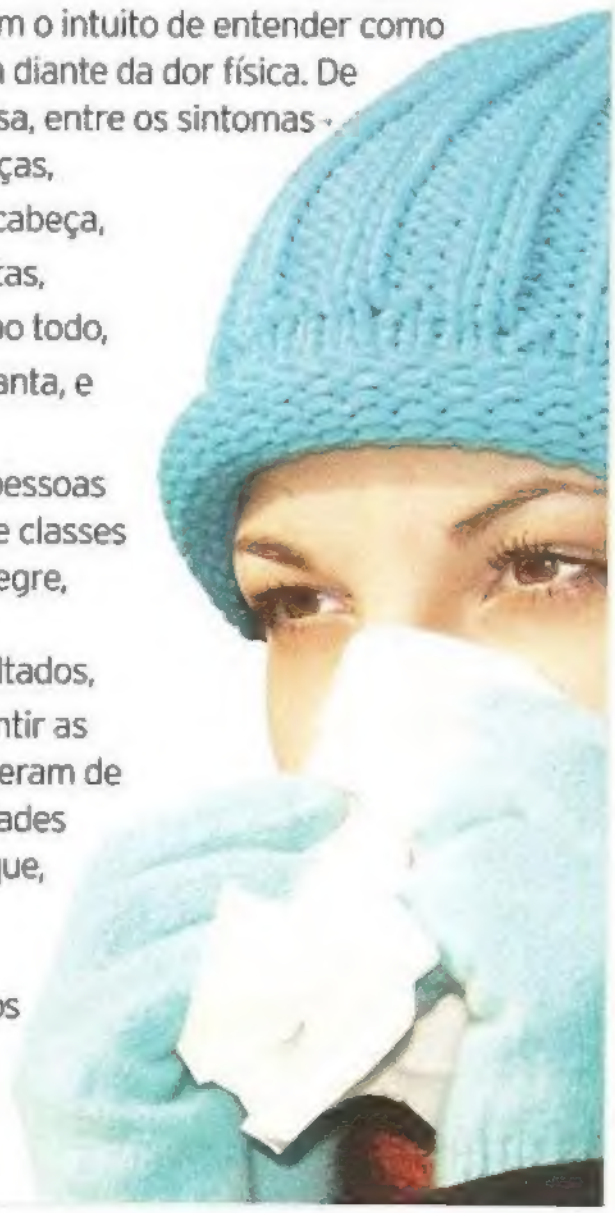
1 em cada 5 brasileiros sente dores relacionadas a gripes e resfriados

É isso o que mostra um estudo encomendado pela Bayer Healthcare, com o intuito de entender como os brasileiros reagem diante da dor física. De acordo com a pesquisa, entre os sintomas causados pelas doenças,

38% são dores de cabeça,
10%, dores nas costas,
23%, dores no corpo todo,
17%, dores de garganta, e
16%, febres.

Foram ouvidas 800 pessoas entre 18 e 65 anos, de classes A, B e C, em Porto Alegre, Recife e São Paulo.

Dos indivíduos consultados, **20%** afirmaram sentir as "dores de gripe" e tiveram de interromper as atividades por sua intensidade que, em geral, tende a ser moderada. A maioria afirma tomar remédios sem prescrição médica para amenizar sintomas.



Nova esperança no tratamento de hepatite C

Novo método para tratar pacientes com hepatite C pode ser a solução para aqueles que não se adaptam à longa terapia utilizada hoje. O Comitê Europeu para Produtos Medicinais aprovou um tratamento com duração de 16 semanas – o atual é de 24 semanas –, com a combinação dos fármacos peginterferon alfa-2a e ribavirina. Somente terão acesso à nova terapia pacientes com os genótipos 2 e 3 do HCV, o vírus causador da doença, e que apresentem baixa quantidade de vírus no sangue.

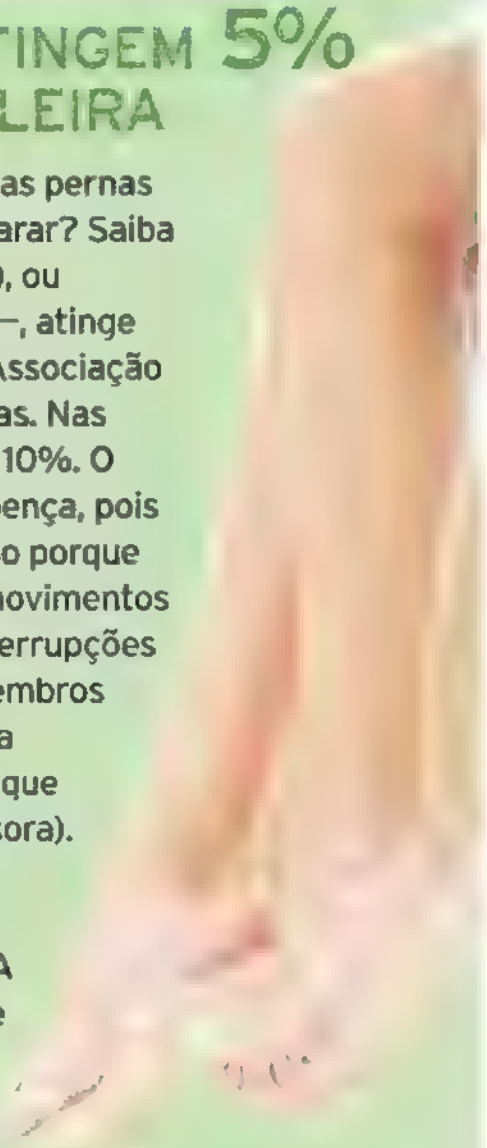
A redução no período promete não afetar o tratamento, pois os pacientes continuarão com os benefícios terapêuticos já oferecidos. O Brasil participará de uma pesquisa clínica feita pela Roche, batizada de NCORE. O objetivo é analisar se pacientes com os genótipos 2 e 3 do HCV, que não tiverem a chance de eliminar o vírus do sangue nos primeiros 30 dias de terapia, devem ou não ter o tratamento estendido para 48 semanas. Serão estudados 400 pacientes de seis outros países.

ZUMBIDO PODE CAUSAR DEPRESSÃO EM MULHERES

Pessoas que adquirem o zumbido também podem desenvolver depressão e ansiedade. É o que constatou Tanit Ganz Sanchez, professora da Faculdade de Medicina da USP e precursora de pesquisas no Brasil sobre o tema. Tanit afirma que existe relação entre o zumbido e problemas emocionais e que é difícil saber quem aparece antes.

A depressão acontece pela diminuição de serotonina, assim como o zumbido, justificando a ligação entre eles. E atenção mulheres: o sexo feminino tem mais disposição a desenvolver o zumbido. Isso porque elas apresentam mais fatores de risco, como preocupação excessiva com qualidade de vida, problemas relacionados a causas hormonais, má postura – que podem comprometer a coluna cervical – e problemas da articulação temporomandibular.

Pernas inquietas atingem 5% da população brasileira



Você só se dá conta de que está mexendo as pernas quando alguém, incomodado, lhe manda parar? Saiba que a Síndrome das Pernas Inquietas (SPI), ou Síndrome do Ekbom – sim, ela tem nome! –, atinge 5% da população geral, de acordo com a Associação Brasileira da Síndrome das Pernas Inquietas. Nas pessoas acima de 65 anos, o índice dobra: 10%. O incômodo também afeta quem sofre da doença, pois pode acarretar dificuldade para dormir. Isso porque grande parte dos portadores de SPI tem movimentos periódicos durante a noite, provocando interrupções no sono. O tratamento para acalmar os membros inferiores age modulando a dor e o sistema dopaminérgico (constituído por neurônios que utilizam a dopamina como neurotransmissora). Mas é preciso ficar atento para distinguir a síndrome de uma simples inquietação, geralmente em situações de nervosismo. A diferença é que, no caso da SPI, o paciente mexe a perna involuntariamente, como uma válvula de escape para a inquietude que está sentindo.

Desemprego pode gerar mais traumas do que viuvez

Estudo feito na Alemanha, durante 20 anos, constatou que a perda de emprego gera mais traumas que o falecimento do cônjuge. Para chegar a essa conclusão, foi analisada a satisfação de centenas de alemães em acontecimentos importantes ao longo da vida. Os pesquisadores concluíram que a felicidade é apenas temporária e que, em geral, seu nível não muda. Já nos traumas, o questionário respondido pelos voluntários apontou que o desemprego causou redução no estado de espírito por 5 anos, enquanto em situações como viuvez e divórcio a felicidade foi abalada com rápida recuperação. Estudiosos ainda constataram que, para os homens, perder o emprego tem efeito mais depressivo do que em mulheres.

Conhecer lugares é viver a História

A **Flash Viagem** vai muito além dos tradicionais roteiros turísticos. Conheça o histórico dos destinos, dicas de planejamento, passeios, hospedagem, gastronomia e tudo o que você precisa saber para aproveitar ao máximo a sua viagem.

Duas vezes premiada pela Comissão Européia de Turismo

MELHOR REVISTA DE TURISMO DO BRASIL EM 2006 — COMISSÃO EUROPÉIA DE TURISMO

MELHOR REPORTAGEM DE REVISTA DE TURISMO EM 2007 — COMISSÃO EUROPÉIA DE TURISMO

NAS BANCAS
www.escala.com.br
ou (11) 3855-1000

Hora do

Mais do que auxiliar no diagnóstico de alguma eventual doença, a série de exames anual é a melhor arma que a medicina preventiva dispõe a favor da sua saúde

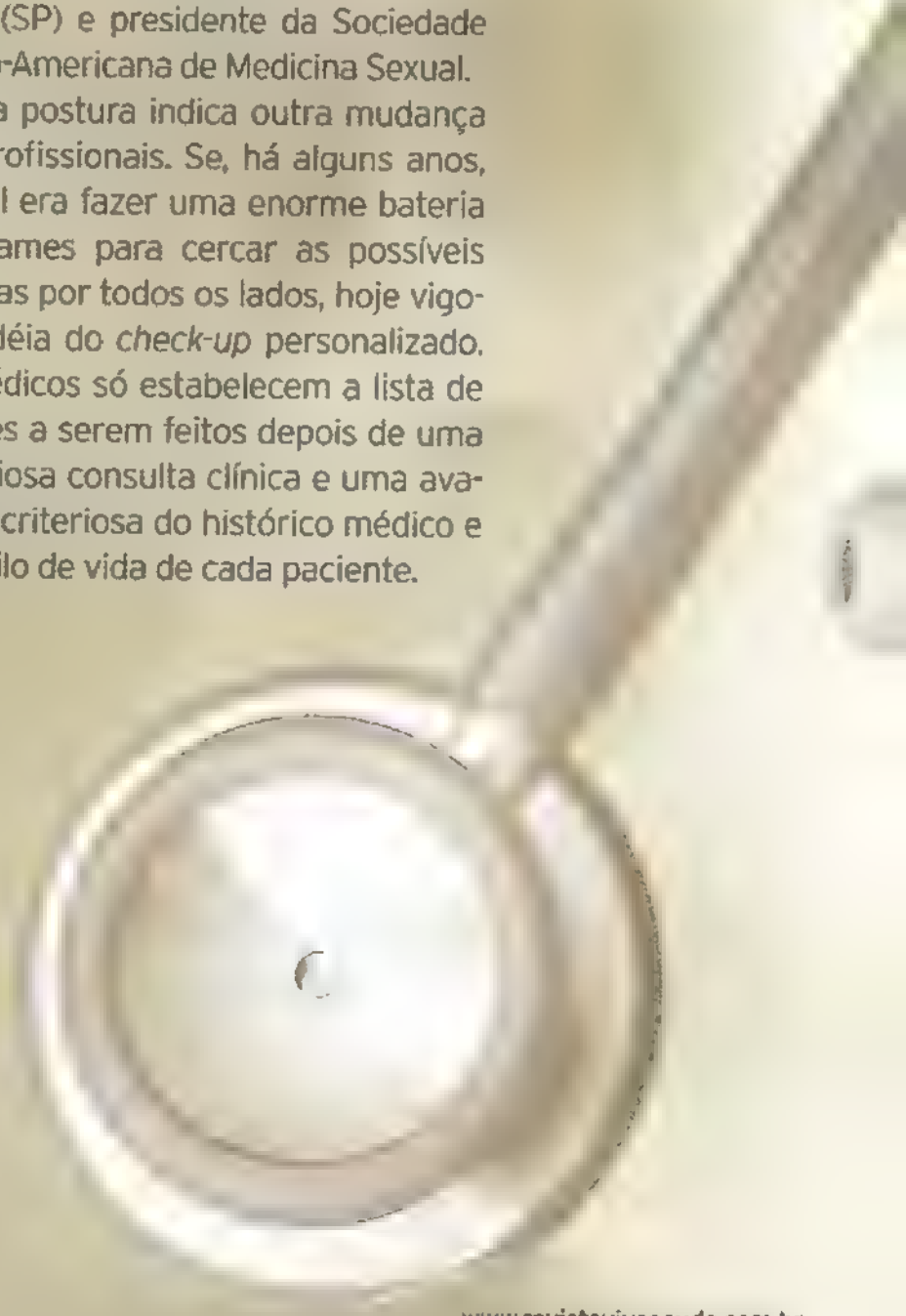
POR ROSE MERCATELLI

Sua saúde vai bem, obrigado. Mas, para que ela continue assim, é bom seguir a recomendação do seu médico e se preparar para o *check-up* de todos os anos. Afinal, já vai longe o tempo em que o profissional encarava os raios-X ou o exame de sangue como um tira-dúvidas, que o auxiliava apenas quando tinha de fechar um diagnóstico.

Atualmente, a visão da Medicina é muito diferente da ciência que dirigia todos os seus esforços para curar doenças. Com o advento dos exames de imagem, como a ultra-sonografia ou a tomografia computadorizada, somados aos exames laboratoriais mais precisos, hoje é possível detectar um sem-números de enfermidades na fase inicial, quando ainda não há sintomas de sua existência. Daí, a necessidade de todo adulto, homem ou mulher, a partir dos 40 anos, fazer uma série de exames periodicamente para saber se não há nenhum inimigo oculto "alugando" seu organismo.

Dependendo do histórico médico do paciente, considerado cada vez mais um fator importante na prevenção de doenças, o *check-up* anual pode começar antes do previsto. "Os homens devem iniciar seus exames de rotina da próstata a partir dos 45 anos. Mas aqueles que têm antecedentes familiares desse tipo de câncer têm mais chances de desenvolver a doença, portanto devem realizar exames periódicos a partir dos 40 anos, mais cedo do que se recomendaria habitualmente", avisa Geraldo Faria, urologista, diretor do Instituto de Urologia e Nefrologia de Rio Claro (SP) e presidente da Sociedade Latino-Americana de Medicina Sexual.

Essa postura indica outra mudança dos profissionais. Se, há alguns anos, o ideal era fazer uma enorme bateria de exames para cercar as possíveis mazelas por todos os lados, hoje vigora a idéia do *check-up* personalizado. Os médicos só estabelecem a lista de exames a serem feitos depois de uma minuciosa consulta clínica e uma avaliação criteriosa do histórico médico e do estilo de vida de cada paciente.



check-up

Prevenção é o objetivo

É fácil entender a importância do *check-up*: se uma doença é detectada no seu início, as chances de tratamento e de cura são maiores. "Existem patologias presentes em boa parte da população, como hipertensão e diabetes, que permanecem anos na fase pré-clínica, sem apresentar nenhum sintoma. Apesar disso, a agressão ao organismo está seguindo seu curso. Quando descobertas no início, há a possibilidade de evitar a ocorrência de danos maiores ou de controlar a doença para evitar que esses danos ocorram", explica Patrícia Marinho Costa de Oliveira, médica clínica do *check-up* Fleury Medicina e Saúde.

O conjunto de exames que todo paciente conhece pela expressão inglesa *check-up* começou a se tornar popular a partir da década de 1960. No auge do programa espacial norte-americano, os astronautas precisavam ser avaliados com rigor. Para isso, deveriam se submeter a uma série de exames físicos para verificar se estavam aptos ou não para encararem o espaço.

No final da mesma década, o *check-up* já era indicado pelos médicos para os seus pacientes em geral. Entretanto, naquela época os exames não eram feitos com a intenção de descobrir e prevenir doenças como acontece hoje, mas apenas para auxiliar o médico a fazer um diagnóstico correto, principalmente quando havia dúvidas sobre o quadro de um paciente.

Mais precisos

Nos últimos 20 anos, os exames se tornaram menos invasivos e mais precisos. Nos anos 1980, por exemplo, a osteoporose, doença que desmineraliza os ossos e que afeta principalmente mulheres após a menopausa, só era detectável por radiografia, quando a perda de massa óssea já estava acima de 30%. Hoje, os aparelhos de última geração que fazem um exame chamado densitometria óssea conseguem verificar perdas de até 2%, o que permite impedir que a doença avance.

No que se refere ao coração, até os exames mais simples para medir o nível de gorduras no sangue, como o colesterol e o triglicérides, estão mais apurados. E basta uma ligeira alteração na concentração dessas substâncias, como a elevação do índice de LDL, o mau colesterol e, principalmente, a baixa do nível de HDL, o colesterol bom, para que aumentem os riscos de problemas cardíacos.

Mas, nos tumores, os números impressionam mais. O câncer de próstata, por exemplo, é uma das maiores causas de morte entre os homens. No Brasil, entre 60% e 70% dos casos são diagnosticados quando a doença já está disseminada. Porém, as estatísticas revelam que, quando o tumor é detectado precocemente, as chances de cura ficam acima de 70%.

Só benefícios

Quanto ao câncer de mama, dois estudos brasileiros confirmam a importância dos exames na descoberta precoce do tumor. Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Pelotas, RS, demonstrou que a mamografia pode confirmar 83% dos casos, 13% a mais do que apura o exame clínico, que consegue apenas detectar tumores maiores e mais "velhos".

O outro estudo, realizado por pesquisadores da Unicamp, publicado na revista científica *Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana*, demonstrou que exames regulares feitos, no mínimo, uma vez por ano, para a detecção do câncer em mulheres acima de 65 anos, podem reduzir a mortalidade pela doença em até 45%.

Vale a pena lembrar que o desenvolvimento da tecnologia nos métodos de diagnóstico contribuiu e muito para a queda do índice de mortalidade em determinadas doenças. Esse é o caso do próprio câncer de mama. As ›

A LISTA DE EXAMES A SEREM FEITOS SÓ É ESTABELECIDA APÓS UMA MINUCIOSA CONSULTA CLÍNICA E UMA AVALIAÇÃO DO HISTÓRICO MÉDICO E DO ESTILO DE VIDA DE CADA PACIENTE

antigas radiografias não eram capazes de detectar nódulos com menos de 1 centímetro, o que complicava o prognóstico, pois, na maioria das vezes, o tumor se apresentava de tal forma que a melhor solução era uma mastectomia radical. Na última década, com a disseminação das mamografias de alta definição, que detectam tumores de até meio milímetro, não só as mortes por câncer de mama foram reduzidas em 30%, como as cirurgias tornaram-se menos mutilantes.

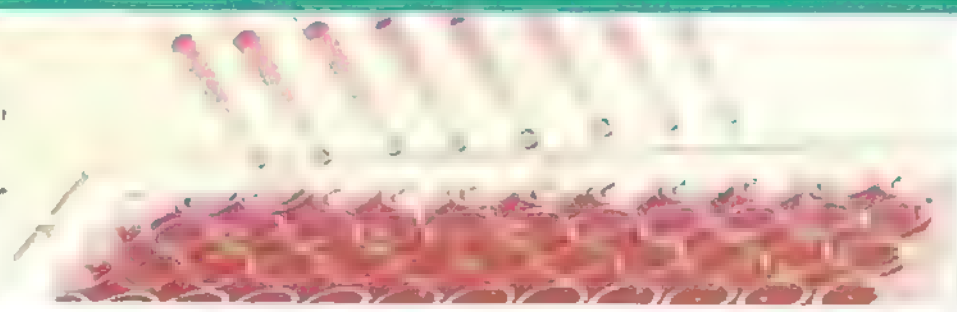
Quem deve fazer?

A rigor, em média a partir dos 40 anos, todos devem se submeter à bateria de testes pedida pelos médicos, em geral, um clínico geral e um urologista para os homens ou um ginecologista para as mulheres. Hoje, porém, muitos médicos consideram importante o início dos exames ser a partir dos 35 anos, em virtude de vários estudos epidemiológicos e das mudanças do estilo de vida da sociedade.

Por exemplo: as doenças cardiovasculares, causadas pelo estresse, junto com o sedentarismo, tabagismo e alimentação inadequada, estão no topo da lista das causas de mortes no Brasil e com a tendência a atacar mais cedo suas vítimas de ambos os sexos. As mulheres, que até duas décadas atrás eram consideradas imunes aos infartos, hoje estão quase empatando com os homens na incidência da doença. Estudos epidemiológicos realizados na cidade de São Paulo em 2006 mostram que os acidentes vasculares cerebrais

DE OLHO NOS RESULTADOS

Como já foi visto, os pedidos de exames a serem feitos variam de acordo com o perfil do paciente. Alguns, porém, são básicos. Com apenas uma colheita de sangue, você pode obter o resultado de vários testes que podem indicar a presença de distúrbios. Veja alguns exemplos:



Ácido úrico: quando em excesso, indica riscos de lesões articulares e renais.

Colesterol e triglicérides: o acúmulo de gorduras no sangue facilita o entupimento das artérias provocando infartos e derrames. "A dosagem dos lipídios no sangue deve ser feita ainda na infância, principalmente nas famílias em que as doenças cardiovasculares são freqüentes. A partir dos 40 anos, entretanto, é que a realização de *check-ups* passa a ser tornar mais importante, para avaliação de forma sistemática e em curto espaço de tempo, em busca de alterações que possam ser tratadas, de modo a evitar sua evolução e conseqüências", diz Ricardo Meirelles, endocrinologista, vice-presidente do departamento de Endocrinologia Feminina e Andrologia da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Glicemia: "A dosagem da glicemia, em jejum, permite diagnosticar a intolerância glicídica, quando a taxa se situa entre 100 e 126 mg/dL. Esse diagnóstico é importante porque representa um risco aumentado de diabetes, permitindo que se adotem medidas preventivas, como redução do peso corporal e prescrição de atividade física regular", diz Meirelles.

Proteína C reativa (PCR): índices elevados de PCR podem indicar riscos de infartos ou derrames.

PSA: usada na prevenção de câncer de próstata. Dependendo da dosagem da proteína PSA, pode indicar a presença de um tumor.

TSH: "A dosagem da tiroxina livre e do TSH, hormônio hipofisário estimulante da tireóide, permite o diagnóstico do hiper e do hipotireoidismo, doenças que podem ocorrer com sintomas muito discretos e inespecíficos. Seu tratamento precoce pode evitar o aparecimento das complicações dessas doenças", recomenda.

Outros exames:

Densitometria óssea: quando feito regularmente, garante a prevenção de osteoporose.

Eletrocardiograma: registra a atividade elétrica do coração e pode alertar para algum dado anormal.

Mamografia: exames mais modernos, como a mamografia digital, são capazes de detectar tumores malignos nas fases iniciais.

Pressão arterial: manter a pressão dentro dos índices de normalidade reduz o risco de problemas cardiovasculares.

Papanicolaou e colposcopia: indispensáveis para indicar a presença de infecções ou lesões pré-cancerígenas no colo do útero.

Sangue oculto nas fezes: analisa a possibilidade de haver lesões, como câncer de intestino.

Teste ergométrico: é um teste de esforço físico que mede a capacidade da irrigação das artérias coronárias.

Toque retal: "A execução conjunta desse exame para avaliar as condições da glândula prostática junto com o PSA consegue diagnosticar 95% dos casos de tumores malignos da próstata", avisa o urologista Geraldo Faria.

Ultra-sonografia transvaginal: capta imagens dos órgãos internos para descobrir tumores de ovários.

Raios-X de tórax: importantes para diagnóstico de doenças pulmonares, como câncer e enfisema pulmonar.

FUSÃO DE IMAGEM: HELTON GOMES

MARQUE SEUS EXAMES

PARA MULHERES E HOMENS

TIPO DE EXAME	A PARTIR DOS	PERIODICIDADE
[illegible]	20 anos	Uma vez ao ano
[illegible]	30 anos	A cada 2 anos
[illegible]	40 anos	A cada 2 anos
[illegible]	50 anos	Uma vez ao ano

SOMENTE PARA AS MULHERES

TIPO DE EXAME	A PARTIR DOS	PERIODICIDADE
[illegible]	20 anos	Uma vez por mês, logo após a menstruação
[illegible]	A primeira deve ser feita aos 35 anos	Dos 40 aos 49 anos, uma vez a cada dois anos Acima dos 50, uma vez ao ano
[illegible]	Depois da primeira relação sexual	Uma vez ao ano
[illegible]	O primeiro deverá ser feito entre 30 e 40 anos	Depois da menopausa, uma vez ao ano

SOMENTE PARA OS HOMENS

TIPO DE EXAME	A PARTIR DOS	PERIODICIDADE
Toque retal e PSA	40 anos quando há casos de tumor de próstata na família. A partir dos 50 anos para todos.	Uma vez ao ano

ATENÇÃO: ESSAS TABELAS SÃO INDICATIVAS DOS EXAMES BÁSICOS MÍNIMOS A SEREM FEITOS COM CARÁTER PREVENTIVO. PORÉM A LISTA DE EXAMES PODE SER MAIOR DE ACORDO COM O PERFIL DE CADA PACIENTE.

(AVC), como derrame e isquemia, lideram as estatísticas de óbitos nas mulheres entre 15 e 49 anos. Seguindo de perto, vem o infarto.

O perfil do candidato a fazer *check-up* pode mudar também no que diz respeito à sua periodicidade. Para estudar melhor as necessidades de cada caso e indicar corretamente quais os exames que devem ser realizados, o médico precisa analisar alguns dados, entre eles, o histórico familiar de doenças, sobrepeso, hábitos diários como o nível de estresse a que a pessoa é submetida, seu tipo de alimentação, a prática ou não de exercícios físicos regulares e o uso habitual de cigarro ou álcool. Com base nessa análise, o médico pode marcar a próxima consulta para daí a um ou dois anos, ou, então, a cada seis meses, dependendo do caso.

Quando menos é mais

Mas um bom *check-up* não se constitui apenas de exames ultra-sofisticados, feitos com o objetivo maior de detectar doenças complicadas, como os cânceres. Ao contrário, seu maior alvo são as doenças que afetam o sistema circulatório, infarto e AVC. Outra prioridade importante da prevenção é o diagnóstico precoce de diabetes e hipertensão, doenças que afetam milhões de brasileiros e são fatores de risco para o aparecimento de doenças cardíacas.

Para prevenir esses problemas, exames simples como os de sangue e o de urina tipo 1, por exemplo, podem dar pistas significativas de hipertensão ou diabetes: "A alteração da creatinina em um exame de sangue indica uma possível perda de função renal ocasionada por uma hipertensão não detectada a tempo", exemplifica Patrícia, da Fleury Medicina e Saúde.

"A análise dos níveis das gorduras no sangue como colesterol total, LDL e HDL, bem como o das triglicérides, também é importante para avaliar os riscos de problemas cardiovasculares", confirma Antonio Carlos Lopes, professor titular de Clínica Médica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Todos esses exames podem ser realizados por meio de qualquer plano de saúde e pela própria rede de saúde pública, o SUS.

...Rubéola

O inverno e a primavera são as épocas de maior incidência dessa doença que é transmitida pelo ar. Para não correr riscos, a vacina ainda é a melhor prevenção.

DOENÇA ERRADICADA ATÉ 2010

Apesar de ser considerada benigna, a preocupação com a rubéola pelas autoridades de saúde é grande. O Ministério da Saúde, por exemplo, no último mês de agosto, promoveu uma mega operação em todo o país para vacinar cerca de 70 milhões de pessoas durante cinco semanas. A Campanha Nacional de Vacinação para Eliminação da Rubéola está dentro do compromisso firmado pelos países das Américas junto à Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) para eliminar até 2010 a rubéola e a síndrome da rubéola congênita (SRC).

1 Crianças e adultos são atingidos

A rubéola é uma doença infectocontagiosa causada pelo *togavírus*. Embora esteja classificada como uma das cinco viroses infantis que apresentam manchas avermelhadas na pele (denominadas exantemas) – as outras são: sarampo, varicela, eritema infeccioso e roséola –, a rubéola também pode atingir adultos. E aí a situação se complica. Isso porque o *togavírus*, quando atinge gestantes nos primeiros três meses de gravidez, pode causar problemas sérios, como morte fetal.

ILUSTRAÇÃO: REGISCLEI

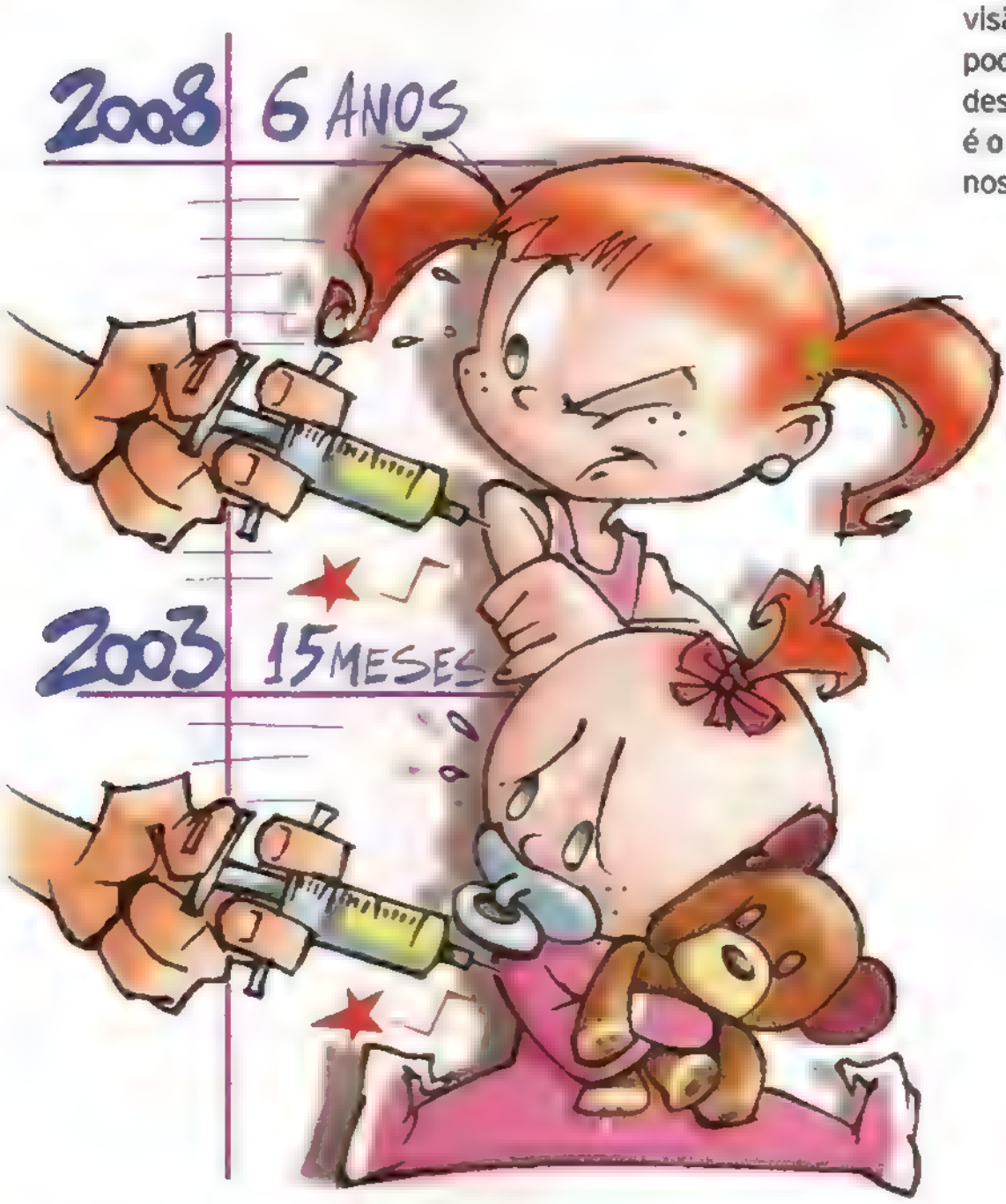
LONGO PERÍODO DE TRANSMISSÃO

Ainda que a rubéola não seja uma doença com maiores conseqüências como o sarampo, que pode desencadear uma pneumonia, por exemplo, é importante fazer logo o diagnóstico diferencial e descartar as outras viroses para evitar a transmissão da doença para uma mulher grávida. "No caso da rubéola, o cuidado deve ser maior ainda porque o período de transmissão é relativamente longo, desde o período de incubação. Ela começa até 10 dias antes de surgirem os sintomas e se estende por mais 15 dias depois de a pessoa estar clinicamente curada", avisa José Ribamar C. Branco Filho, infectologista do Hospital e Maternidade São Camilo, SP.

POR ROSE MERCATELLI

4 Sintomas parecidos com os da gripe

A característica mais marcante da doença são as manchas avermelhadas que aparecem primeiro na face e por trás das orelhas, para depois se espalhar pelo corpo todo. Além das manchas, podem aparecer sintomas como: dor de cabeça, desconforto ao engolir, dores pelo corpo, nas articulações e músculos, coriza, aparecimento de gânglios e febre. O contágio se dá comumente por meio das vias respiratórias, quando uma pessoa aspira gotículas de saliva ou tem contato com a secreção nasal de alguém que está contaminado com o togavírus.



5 Perigo para as grávidas

Quando o vírus é transmitido da mãe para o feto, via placenta, durante as primeiras semanas de gestação pode ocorrer a síndrome da rubéola congênita (SRC). A doença é tanto mais grave quanto mais precoce for a idade gestacional. Além de causar aborto, a SRC também provoca más-formações como microcefalia (uma condição neurológica em que o tamanho da cabeça da criança é significativamente abaixo da média para a idade). Podem também ocorrer deficiência mental ou outros graves problemas congênitos como diabetes, catarata, glaucoma, perda de visão e surdez, entre outros. Esses problemas podem aparecer em diferentes estágios de desenvolvimento da criança. A perda auditiva é o sintoma que, em geral, aparece primeiro nos casos da SRC.

6 COMO SE TRATA?

Não existe uma medicação específica para combater e curar a rubéola, já que se trata de uma virose. Porém, o tratamento é feito para amenizar os sintomas. Antitérmicos e analgésicos ajudam a diminuir o desconforto, aliviam as dores de cabeça e do corpo e baixam a febre. "Em crianças, a temperatura não deve ficar acima de 38,5ºC para evitar convulsões. Por isso, pode-se dar um banho morno para ajudar a baixar a febre", alerta Branco Filho. Os médicos também recomendam repouso durante o período crítico da doença.

CONSULTORIA: JOSÉ RIBAMAR C. BRANCO FILHO, MÉDICO INFECTOLOGISTA DO HOSPITAL E MATERNIDADE SÃO CAMILO, SP.

7 VACINE-SE

Por causa da semelhança com outras doenças, o diagnóstico preciso de rubéola só pode ser obtido pelo exame sorológico. É recomendável que a mulher o faça. E, caso ela chegue à idade fértil sem ter sido previamente vacinada, deverá receber uma dose da tríplice viral, que a protege contra sarampo, rubéola e caxumba. A imunização é eficiente em quase 100% dos casos e deve ser administrada em crianças aos 15 meses de vida, com uma dose de reforço entre quatro e seis anos.

O fantasma da infecção

13% dos pacientes que passam por uma intervenção cirúrgica sofrem com esse problema, segundo dados do Ministério da Saúde. O mais agravante é que milhares de mortes seriam evitadas com procedimentos de higiene básicos, como lavar as mãos

POR SUCENA SHKRADA RESK

De tempos em tempos, o tema infecção hospitalar volta às manchetes – como a suspeita da ocorrência de casos na maternidade da Santa Casa de Belém, no Pará, em razão do aumento de óbitos, que vitimou 250 recém-nascidos na UTI Neonatal, de janeiro a junho deste ano. Apesar de ser uma rotina (infelizmente) mais comum do que se possa pensar, o problema está sendo mais discutido desde a morte de Tancredo Neves, em 21 de abril de 1985. O ex-presidente da República faleceu em decorrência de uma infecção adquirida após sofrer uma cirurgia de urgência, provocada pela inflamação de uma hérnia no intestino grosso.

No Brasil, uma legislação específica preventiva só foi criada com a Lei nº 9.431/97 e a Portaria do Ministério da Saúde nº 2.616/98, que estabeleceram a obrigatoriedade da existência de Comissões de Controle de Infecções Hospitalares (CCIH). A determinação prevê que esses grupos sejam formados por representantes dos médicos, enfermeiros e da administração hospitalar. Nas unidades de maior porte, ainda deve haver a presença de membros dos laboratórios de microbiologia e das farmácias hospitalares. Atualmente, está em discussão a necessidade de que todos os serviços de saúde apresentem um programa de prevenção e controle de infecções.

Apesar das normas vigentes, a realidade ainda está longe de ser aceitável. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), em pesquisa realizada em parceria com a Faculdade de Saúde Pública da USP, em 2006, de 4.148 hospitais pesquisados, somente 76% possuem CCIH. Entretanto, a vigilância das infecções hospitalares é realizada em 77% das unidades, mas somente 49% mantêm programas permanentes de controle e 33% adotam medidas de contenção de surtos. E, até hoje, não existe um mapeamento de ocorrências no país.

Quem está sujeito

De acordo com estudos internacionais, quando os programas de prevenção são bem executados, podem reduzir em 30% a incidência de casos. Mas falhas nessa gestão tornam os casos freqüentes. O Centro de Pesquisa Mundial de Infecção Hospitalar realizou um estudo em 2007, em 74 unidades de internação em vários países, sendo sete brasileiras, e constatou que até 80% dos casos de infecção acontecem na corrente sanguínea, no trato urinário, nos pulmões e nas feridas cirúrgicas.

Com isso, as principais vítimas, segundo a infectologista Thaís Guimarães, coordenadora de divulgação da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), são crianças e idosos, pacientes que passam por procedimentos cirúrgicos, que mantêm quadros de deficiência imunológica, portadores de doenças imunossupressoras (aids, cânceres etc.), além de doentes renais e diabéticos. ❯

hospitalar

Recém-nascidos, os mais vulneráveis

A infectologista Rosana Richtmann explica que o aumento de nascimentos prematuros e da longevidade resulta em um maior número de cirurgias e procedimentos invasivos, que antes eram menos indicados. "Os bebês prematuros apresentam grandes riscos de infecção, pois têm imunidade baixa, já que não tiveram tempo para adquirir os anticorpos maternos", diz. Segundo a especialista, a passagem dos anticorpos maternos pela placenta ocorre a partir de 28-32 semanas de idade gestacional. "Se o bebê nasceu antes disso, praticamente não tem imunidade", afirma. Mais um fator que aumenta essa gravidade é a falta de estrutura física (espaço entre berços, pias, sabão líquido) e de estrutura humana suficiente, que é de um profissional para cada um ou dois recém-nascidos. O questionamento de Rosana é sobre quantos hospitais no Brasil possuem essa estrutura. "Quantas catástrofes precisam acontecer para que valorize fatores estruturais? O dilema dos profissionais de saúde é que de um lado queremos tratar todas as infecções para salvar nossos pacientes. Porém, o uso indiscriminado de antibióticos pode levar a uma situação crítica de resistência bacteriana", diz. Por isso, a racionalização do uso dos antibióticos é decisiva, segundo ela.

Segundo Leandro Queiroz Santi, gerente de Investigação e Prevenção das Infecções e dos Eventos Adversos, da Anvisa, as principais fontes de infecções estão associadas à quebra de técnica de higienização das mãos dos profissionais, da pele do paciente e dos instrumentais hospitalares. Esse é um consenso das autoridades médicas, tanto que em 2004 foi criada pela OMS a Aliança Mundial para a Segurança do Paciente, que tenta disseminar essa cultura nos serviços de saúde.

A infectologista da Associação Paulista de Estudos e Controle de Infecção Hospitalar (Apecih), Rosana Richtmann, alerta que as Infecções relacionadas à Assistência à Saúde (IrAs) – como são denominadas hoje as infecções hospitalares – mais importantes nos hospitais brasileiros são as pneumonias associadas à ventilação mecânica (respiração artificial por aparelhos) e a septicemia. "Ambas apresentam elevado risco de morte", anuncia.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Mãos limpas

A descoberta de que a infecção hospitalar pode ser contraída por meio das mãos foi realizada pelo médico húngaro Ignaz Philipp Semmelweis, há exatamente 161 anos. Já na época, o especialista adotou a utilização de uma solução clorada para a lavagem das mãos, antes que os profissionais entrassem para os procedimentos de parto no hospital em que trabalhava na Áustria. A medida deu resultado, entretanto, até hoje ainda deixa de ser uma rotina básica em muitos serviços de saúde. De acordo com Santi, da Anvisa, de lá para cá, a esterilização evoluiu muito, "mesmo assim, alguns métodos mais antigos (como lavar as mãos) continuam tão eficientes quanto antes", afirma.

As unidades de terapia intensiva (UTI) são os ambientes com mais registros de infecções hospitalares, porque a situação dos pacientes é mais grave, o tempo de internação é prolongado e há maior ocorrência de procedimentos invasivos (cateteres, sondas, respiração artificial etc.) e uso de antibióticos, aos quais o organismo da pessoa pode se tornar mais resistente.

"Esse risco também está relacionado ao grau de imunodepressão (queda da imunidade) que o paciente apresenta. Por exemplo, uma cirurgia abdominal para remoção de um câncer de intestino oferece risco muito maior de complicação infecciosa, se comparada a um parto cesárea", diz Rosana. São dois cenários muito diferentes, em que por um lado está um paciente mais debilitado, sofrendo uma cirurgia agressiva e longa, e, por outro lado, provavelmente uma paciente mais jovem e previamente saudável.

"As infecções podem ser evitadas com adoção de técnicas já conhecidas de prevenção. Mesmo assim, ainda não se consegue fazer com que 100% delas sejam evitáveis", diz Santi. O gerente da Anvisa afirma que alguns fatores de risco não podem ser eliminados, como a gravidade da doença de base dos pacientes, que impede uma resposta efetiva contra os microorganismos.

Estabelecer o limite

Quando se trata do risco de morte, Santi explica que não existe uma norma que estabeleça um índice máximo tolerável de casos em decorrência de infecção hospitalar.

"As taxas devem ser monitoradas, de acordo com os valores históricos encontrados em cada instituição. Por sua vez, cada uma delas precisa levar em conta os mais variados fatores, incluindo as características da população atendida, perfil socioeconômico, entre outras. Uma das principais dificuldades em se estabelecer parâmetros abrangentes é a dimensão continental no país", afirma o especialista.

FAÇA SUA PARTE

Saiba como você pode contribuir para evitar a infecção em serviços de saúde.

- Não visite pacientes se estiver doente (febre, tosse, coriza).
- Não leve alimentos sem autorização da nutricionista ou do médico.
- Não sente na cama do paciente.
- Lave as mãos ao chegar ao hospital (quarto ou enfermaria) e ao ir embora.
- Não toque em curativos ou na medicação do paciente.
- Oriente a todos (inclusive equipe de saúde), que devem lavar as mãos antes e após tocar o paciente.
- Visite apenas o familiar ou amigo, evitando entrar em outros quartos e nas enfermarias.
- Ao término da visita, deixe o hospital.
- Não pegue objetos do hospital nem os leve para casa.
- Ao chegar em casa, tome banho antes de executar as atividades do lar.
- Caso observe alguma irregularidade quanto aos procedimentos de prevenção de infecção hospitalar, contate o serviço de vigilância local municipal ou do Estado, a quem cabe a fiscalização.

FONTE: LEANDRO QUEIROZ SANTI, GERENTE DE INVESTIGAÇÃO E PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES E DOS EVENTOS ADVERSOS DA ANVISA.

UM DOS PRINCIPAIS AGRAVANTES DAS INFECÇÕES EM AMBIENTES DE SAÚDE É A RESISTÊNCIA MICROBIANA AOS ANTIBIÓTICOS

Bactérias resistentes

Um dos principais agravantes das infecções em ambientes de saúde é a resistência microbiana aos antibióticos. "Para todo quadro infeccioso, o tratamento adequado é o uso de antibiótico, mas a eficácia depende do diagnóstico preciso do agente causador da infecção", explica Santi.

Para cada espécie de microorganismo existe um antimicrobiano mais adequado. "Quando isso não ocorre, o profissional médico tem que utilizar medicamentos com capacidade ampliada, o que favorece o desenvolvimento de bactérias resistentes", explica. Outro fato que pode ocorrer é o de o antimicrobiano não ser eficaz e o paciente ter piora progressiva da infecção. "A resistência é uma reação natural de sobrevivência da espécie. Ao se deparar com um produto que pode matá-los, os microorganismos desenvolvem mecanismos para eliminar a ação do medicamento. O paciente ainda pode apresentar efeitos colaterais, como processos alérgicos ou intoxicações", diz o gerente da Anvisa.

Vigilância pós-alta

Nem sempre uma alta ou a volta para casa pode significar que o paciente está livre da infecção. "Como as cirurgias são procedimentos muito invasivos, é fundamental que o paciente esteja bem no seu estado nutricional e imunológico", explica Santi.

Apesar de a saída do ambiente hospitalar ser um fator importante para a diminuição do risco de infecções nos pacientes, devem-se observar todas as técnicas de assepsia antes, durante e após a cirurgia. Isso porque mais de 70% das infecções cirúrgicas aparecerão depois da alta hospitalar, revela Rosana Richtmann, da Apecih. "Não há condições de prever quais pacientes irão apresentar infecção no pós-operatório. O que sabemos é que existem pessoas com maior risco de desenvolver esse tipo de infecção", afirma.

Segundo Rosana, um paciente diabético, por exemplo, só deverá passar por cirurgia quando as taxas estiverem completamente controladas, caso contrário terá maior risco de complicação infecciosa. "Da mesma forma, pacientes obesos e fumantes, que apresentem infecção na pele, como furúnculos, ou que estejam com pressão alta também têm o risco aumentado", afirma. Caso o paciente pare de fumar 30 dias antes da cirurgia, terá o risco diminuído. "É claro que, nas infecções cirúrgicas, os procedimentos usados também são importantes, assim como o tempo que durou a intervenção, o quanto de sangue o paciente perdeu, a prescrição e repetição dos antibióticos durante a cirurgia. Tudo isso faz parte do pacote de prevenção de infecção", finaliza a especialista.

O QUE OBSERVAR DURANTE A CONSULTA

Algumas medidas básicas de prevenção à infecção devem ser adotadas por todos os profissionais de saúde, desde os que manipulam medicamentos até os responsáveis pela comida. Veja o que você pode observar no ambiente hospitalar.

- Os profissionais de saúde devem fazer a higienização das mãos antes e depois de qualquer procedimento, porque elas são as principais vias de microorganismos. E precisam repetir o ato ao iniciar o turno de trabalho, após ir ao banheiro, antes e depois das refeições, no preparo de alimentos, ou antes e depois da manipulação de medicamentos.

- Para higienizar as mãos é preciso:
1. Lavá-las com água e sabão (líquido), que combatem bactérias de menor gravidade.
2. Secar com papel-toalha.
3. O uso de álcool gel e/ou de anti-séptico é prioritário em ambientes de internação e cirúrgicos. São obrigatórios antes do contato com o paciente, por meio de exames físicos, como medição de temperatura e de pressão arterial, aplicação de massagem ou higienização corporal.

- Antes de realizar procedimentos invasivos (como administração de medicamentos nos olhos e pelo nariz, aplicação de injeção, introdução de cateteres ou tubos endotraqueais e de equipamento utilizado na diálise ou endoscopia), o profissional deve colocar luvas descartáveis.

- Depois do contato com o paciente, o especialista deve higienizar as mãos para evitar que sejam contaminadas e ao mesmo tempo veiculem a transmissão das bactérias do próprio paciente

- A utilização de luvas descartáveis e esterilizadas é indispensável no contato com sangue, líquidos corporais, mucosa e pele, e devem ser trocadas a cada mudança de ambiente e a cada paciente.

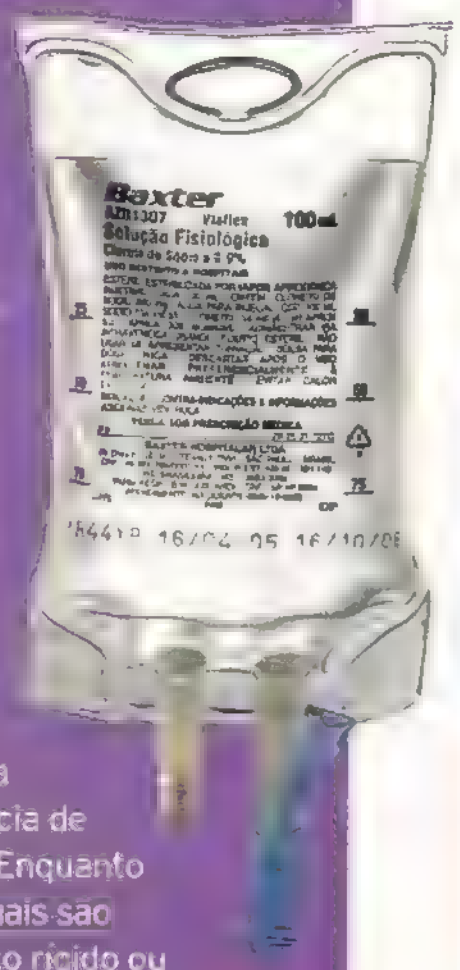
- Não se devem tocar telefones, maçanetas e portas com as luvas.

- A cada retirada das luvas, as mãos devem ser novamente higienizadas.

FONTE: ANVISA / SBA / APECIH

POR RENATA ARMAS

Tecnologia reduz riscos de infecção pelo soro



A partir de maio de 2009, todos os hospitais e serviços de saúde brasileiros terão de trocar os atuais recipientes de soro fisiológico, usados para ministrar soluções e medicamentos em pacientes, por um sistema fechado de infusão que impede o contato do líquido com o meio ambiente durante o tratamento. A medida é uma determinação da Anvisa para diminuir a ocorrência de infecções hospitalares. Enquanto os soros fisiológicos atuais são embalados em um frasco rígido ou semi-rígido que necessita da entrada de ar para que a solução escoe, o novo sistema é formado por um recipiente flexível, que vai murchando sem a necessidade de ar externo, reduzindo, assim, as chances de [redacted] como EUA, Canadá e vários outros da Europa usam o sistema fechado em seus hospitais desde os anos 1970, quando ocorreram surtos de infecção associados ao soro. No entanto, países da América Latina, Ásia e Leste Europeu ainda permanecem com o uso do sistema aberto.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

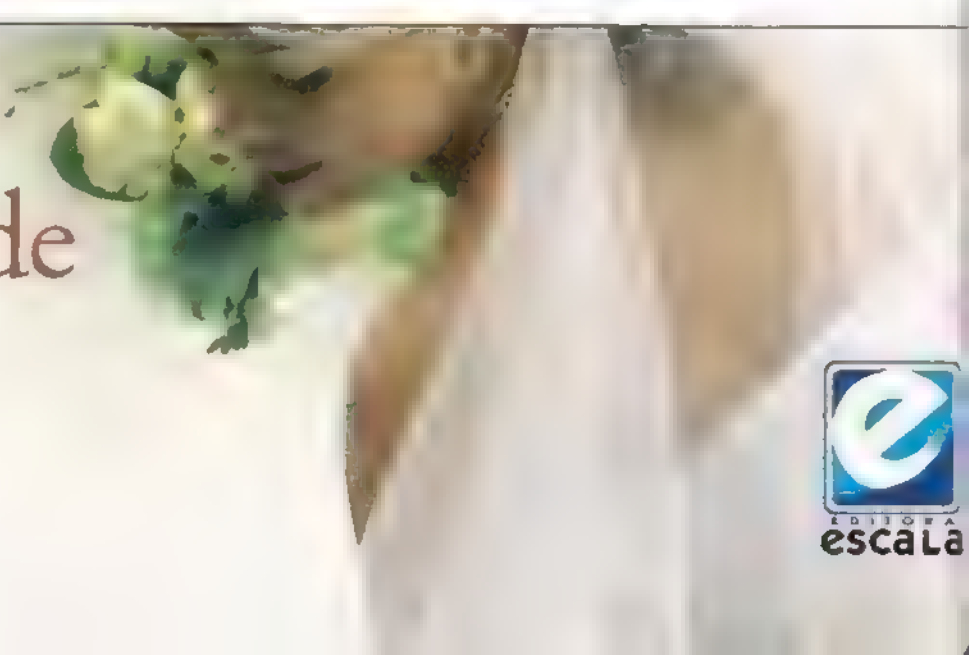
XAMPU COMBATE PSORÍASE DO COURO CABELUDO

Com apenas 15 minutos diários de aplicação a seco, seguida de lavagem e enxágüe abundante, o xampu Clob-X®, do laboratório Galderma, controla os sintomas da psoríase e em 15 dias já é possível observar algum tipo de regressão. Em 90 dias, em média, todas as lesões são eliminadas. Para iniciar o tratamento, é preciso ter mais de 18 anos e procurar um médico dermatologista, que irá prescrever o produto. A psoríase é uma inflamação crônica da pele que afeta 2% da população mundial e costuma aparecer antes dos 40 anos de idade.

ROBÔ É A MAIS NOVA ARMA NO TRATAMENTO DE CÂNCER

O sim mais importante de sua vida!

NAS BANCAS
www.escala.com.br • (11) 3855-1000



EDITORA escala

POR ANA CAROLINA NOGUEIRA

EXERCITE-SE CONTRA O CÂNCER DE MAMA

Uma pesquisa divulgada no *Journal of the National Cancer Institute* revela que adolescentes que praticam exercícios físicos têm menos chances de sofrer com câncer de mama na fase adulta. Segundo o oncologista Bruno Carvalho, do Centro Especializado em Oncologia e Hematologia, o aumento de peso após os 18 anos está diretamente relacionado ao desenvolvimento de tumores no período da pós-menopausa (após os 45 anos). "Isso pode ser explicado pela produção de estrogênio nas células lipídicas, em comparação com as mulheres mais magras. O estrogênio é responsável pelo crescimento das células tumorais mamárias", explica. O médico ressalta ainda que, se a mulher realizar exercícios regularmente, chegará à pós-menopausa com menos depósitos de gordura. Portanto, produzirá menos estrogênio, diminuindo suas chances de desenvolver câncer de mama.

Sue a camisa e alivie o estresse

Inúmeras pesquisas comprovam que a atividade física é mesmo uma grande aliada no combate ao estresse. Isso porque apenas 30 minutos de exercícios ininterruptos faz com que o corpo produza beta-endorfina, uma substância responsável pela sensação de bem-estar. É por isso que a Triathon Academia (SP) realiza uma avaliação de estresse em todos seus alunos. Ao se matricular, é preciso responder a um questionário sobre hábitos diários. Após a avaliação, é desenvolvido um treino personalizado de acordo com o limite de cada aluno. Desde o primeiro ano de existência da avaliação, 38,8% dos entrevistados melhoraram a qualidade do sono, mais de 20% deixaram de ser centralizadores e 11% se sentem menos ansiosos.

FOTOS: DIVULGAÇÃO E SHUTTERSTOCK

Pilates emagrece, sim!

Embora a perda de peso não seja o objetivo principal, o pilates pode, sim, ajudar a queimar algumas calorias. Dependendo da intensidade, dinâmica e duração da aula, pode-se perder até 250 calorias por hora. Além disso, as técnicas de respiração utilizadas em cada uma das posições fortalecem os músculos do abdome e quadris, ajudando a modelar o corpo. "Os equipamentos não estimulam apenas a perna ou o braço de cada vez, mas trabalham o corpo como um todo, com ênfase em controle de centro, alinhamento ou mobilização de coluna", explica à **VivaSaúde** *a presidente da Physio Pilates Educação, Alice Becker.*

Vai e volta da digestão

Tosse, falta de ar, rouquidão, halitose e laringite crônica são sintomas que têm muito mais a ver com o seu estômago do que você imagina. Juntos, eles podem caracterizar a doença do refluxo gastroesofágico, um desconforto que atinge 12% da população adulta

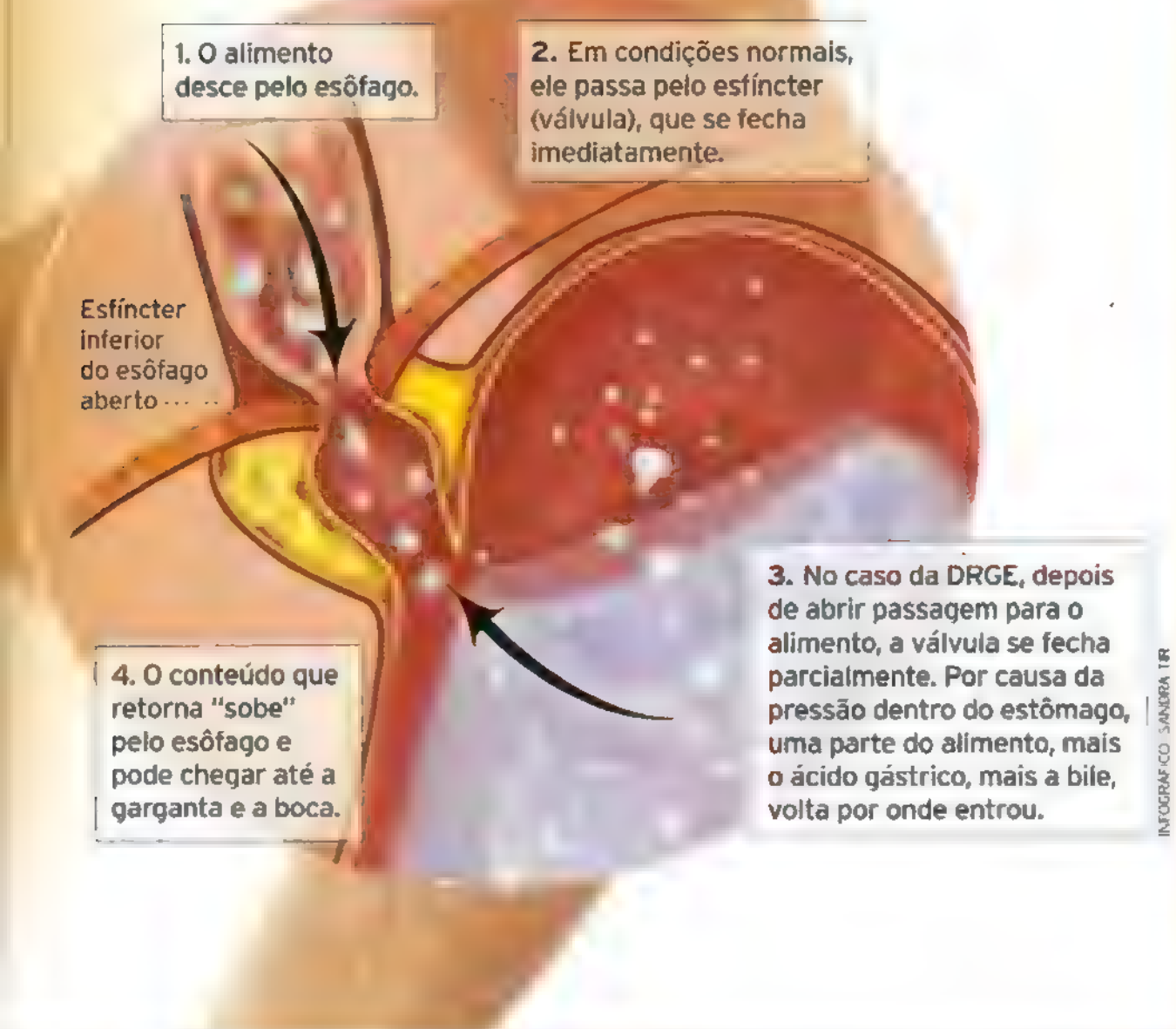
POR ROSE MERCATELLI

Mário H. Gazzoli, engenheiro, 42 anos, não se sentia nada animado com a perspectiva do almoço de negócios marcado para aquele dia. Ele sabia que, mais ou menos uma hora depois do almoço, a queimação habitual, acompanhada de uma dor na boca do estômago que se irradiava pelas costas, iria incomodá-lo até sabe-se lá quando. Ainda bem que a consulta com um gastroenterologista já estava marcada para o dia seguinte. Na verdade, Mário só não estava mais assustado com as dores porque desconfiava que sua dificuldade era a chamada doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) e não um problema cardíaco como chegou a suspeitar.

Em qualquer idade

A desagradável sensação de ardência ou queimação na altura da boca do estômago, que não raro "sobe" em direção à garganta, tem atingido cada vez mais homens e mulheres no Brasil. Estima-se que 12% da população adulta tenha diariamente os sintomas da doença conhecida como DRGE, ou simplesmente refluxo, também chamada de esofagite.

"Pesquisa feita pela Federação Brasileira de Gastroenterologia detectou a presença da DRGE em cerca de 15% da população paulistana", avisa Mounib Tacla, gastroenterologista chefe da Unidade de Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva do Hospital do Coração (HCor), em São Paulo. Embora não existam pesquisas a respeito, os especialistas desconfiam que sua prevalência é igual para ambos os sexos. Porém, aparentemente, as mulheres são as mais atingidas pelo problema. Pelo menos, são elas as que mais procuram ajuda nos consultórios médicos. Apesar de ter sua incidência acentuada após ›



INFOGRÁFICO SANDRA TR

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS

os 40 anos, a esofagite pode atingir também jovens e crianças (veja o quadro *Chorinho de dor*). Daí, é importante saber o que os especialistas avisam: uma pessoa que apresente os sintomas uma ou mais vezes por semana pode ser uma séria candidata à doença que, quando não tratada, leva a complicações sérias.

Na contramão

Como o próprio nome sugere, refluxo gastroesofágico é a volta sem esforço do alimento ou de substâncias, como os ácidos, do estômago para o esôfago. Assim, o conteúdo estomacal pode atingir a faringe, a laringe, o trato respiratório e chegar até a boca. "Essa situação pode ocorrer diversas vezes ao dia, naturalmente, sem que haja maiores problemas. Nesse caso, o refluxo pode ser considerado fisiológico. Entretanto, se essa volta desencadear o surgimento de sintomas, teremos, então, a chamada doença do refluxo gastroesofágico", esclarece Tacla. Atualmente, a DRGE é considerada a patologia digestiva de maior importância pela sua elevada prevalência entre a população. Em geral, apresenta uma evolução crônica com freqüentes recorrências, o que compromete a qualidade de vida de seus portadores.

ALGUNS MEDICAMENTOS COMO ANTIINFLAMATÓRIOS OU ANALGÉSICOS, O ÁCIDO ACETILSALICÍLICO EM ESPECIAL, PODEM AGRAVAR O QUADRO, POIS AUMENTAM A ACIDEZ DO ESTÔMAGO

A doença é causada por um problema que surge na válvula existente entre o final do esôfago e o início do estômago, chamada esfíncter, que funciona da seguinte maneira: quando

CHORINHO DE DOR

É muito comum encontrar mães preocupadas por não saberem se as "golfadas" de leite são consideradas normais ou sinais de algum problema. Por isso, é bom esclarecer a diferença. Quando o ato de regurgitar consiste no refluxo involuntário do conteúdo alimentar presente no estômago para o esôfago, podendo ou não chegar até a boca, na maioria das vezes, é um processo normal, realizado sem esforço.

A regurgitação normal (ou refluxo gastroesofágico) nem sempre ocorre imediatamente após a mamada, mas seu aspecto, em geral, é o de pequenos grumos acompanhados de um líquido com odor ácido. O volume na maioria das vezes é pequeno. Mas quando vem em grande quantidade, sugerindo a devolução de toda a mamada, causa grande apreensão aos pais. Porém, a regurgitação, independente do volume, acontece freqüentemente nos bebês porque a válvula do final do esôfago ainda está imatura, não tendo "força" suficiente para fechar-se totalmente. Esse processo é considerado fisiológico quando não interfere no ganho de peso e crescimento do bebê e não vem associado a choro de dor. Entretanto, se o refluxo compromete a saúde física e o desenvolvimento do bebê, a regurgitação passa a ser a doença do refluxo gastroesofágico.

- Choram com mais facilidade.
- Não ganham peso como deveriam.
- Vivem irritados, dormem mal e acordam mais vezes do que o habitual.
- Apresentam vários episódios de regurgitação durante o dia.
- Costumam chorar imediatamente antes ou após a regurgitação.

Por isso, o melhor é seguir o conselho dos pediatras: na dúvida se a regurgitação está ou não sendo excessiva e frente a alguns desses sintomas, o ideal é procurar o médico do bebê e relatar sua preocupação. Só um profissional experiente poderá orientar os pais indicando a melhor conduta a ser tomada.

engolimos, a válvula se abre para permitir a passagem do alimento para o estômago. Em seguida, ela se fecha impedindo a volta do alimento para o esôfago. "Quando o esfíncter apresenta alguma deficiência em seu funcionamento, permite que o alimento, o ácido gástrico e até mesmo a bile, suba no sentido contrário. Como o esôfago não tem boa proteção contra os ácidos, sua mucosa pode inflamar, causando um quadro conhecido como esofagite", explica Orlando Ambrogini Junior, gastroenterologista, médico assistente da disciplina de Gastroenterologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

O mau funcionamento da válvula acontece por alguns motivos. Ela pode não se fechar completamente, por exemplo, por um problema congênito. "Ou, então, a válvula pode estar mal posicionada devido a uma hérnia de hiato. Nesse caso, o esôfago é mais curto e a junção com o estômago fica dentro do tórax, ou seja, acima do músculo diafragma. Assim, qualquer situação que aumente a pressão sobre o estômago pode facilitar o refluxo", diz Ambrogini.

Remédios e mudanças

Em geral, o tratamento é feito com a administração de medicamentos que diminuem a acidez de forma intensa e prolongada. "São os chamados bloqueadores da bomba de prótons (como o omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, rabeprazol ou esomeprazol). Algumas vezes, esses fármacos podem ser associados a outros que ajudem a esvaziar o estômago rapidamente e aumentem a força do esfíncter esofágico", diz Ambrogini.

Os especialistas avisam que, junto com a medicação, é fundamental que o paciente promova algumas mudanças de hábitos e que tome um maior cuidado com sua alimentação (veja o quadro *O que fazer para evitá-lo*).

Além dos alimentos que pioram a situação, alguns medicamentos como antiinflamatórios ou analgésicos, o ácido acetilsalicílico em especial, podem agravar o quadro, pois aumentam a acidez do estômago. "Qualquer remédio que pare no esôfago e não desça para o estômago pode inflamar a região. Especialmente aqueles indicados para o tratamento de osteoporose. Por isso, toda medicação deve ser tomada com um ou dois copos de líquido", avisa o gastroenterologista da Unifesp.

Segundo estatísticas, entre 5% e 10% dos pacientes que apresentam quadros mais graves fazem uma cirurgia para se livrar de vez dos sintomas. Em geral, a intervenção é indicada quando o tratamento não surte efeito ou para pacientes que melhoram, mas não conseguem abandonar o medicamento porque, dessa maneira, os sintomas retornam rapidamente. Nesses casos, muitas vezes os médicos optam pela cirurgia para obter um resultado mais eficaz e em longo prazo.

Complicações à vista

Se não houver um tratamento adequado da DRGE, o quadro pode evoluir com a piora dos sintomas: "As esofagites podem se tornar mais graves com a formação de úlceras. Em longo prazo, pode levar a um fechamento (estenose) do esôfago, causando uma dificuldade para engolir. Também pode evoluir para o chamado esôfago de Barrett, que é a transformação da mucosa de revestimento do órgão. Essa doença tem 10% de risco de virar um câncer", alerta Orlando Ambrogini Junior.

O QUE FAZER PARA EVITÁ-LO

- No caso dos pacientes obesos, é necessário emagrecer. Por isso, é importante a prática de exercícios físicos regulares, evitando o sedentarismo e a obesidade.
- Nunca se deite de estômago cheio. Espere pelo menos duas horas após a última refeição.
- Durma com a cabeceira da cama sempre elevada.
- Mastigue bem os alimentos.
- Evite cigarros, bebidas alcoólicas e cafeína (café e chá-mate e preto).

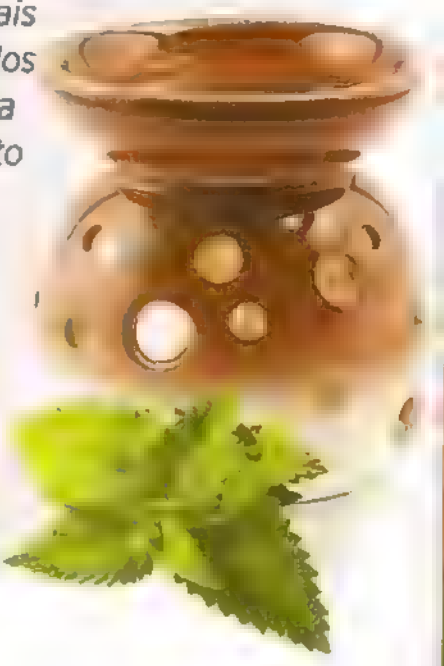
FOTOS: SHUTTERSTOCK

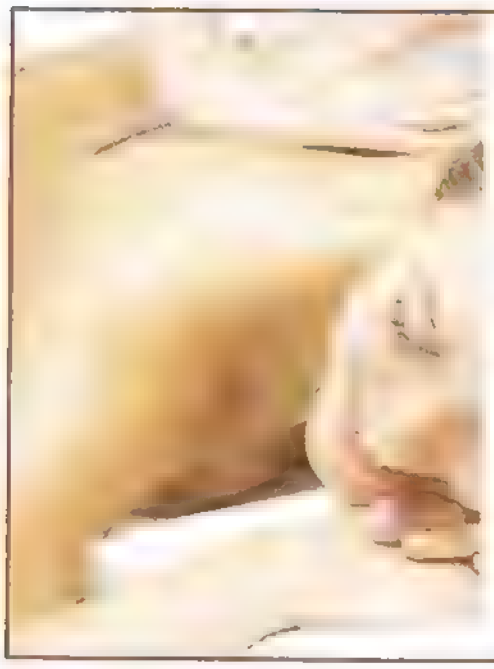
POR SÍLVIA DALPICOLO

IOGA PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Comprovado: melissa faz muito bem à saúde

Os óleos essenciais de melissa podem ser bons aliados na promoção da boa saúde, tudo graças à substância acetilcolina. De acordo com estudos feitos pelo terapeuta americano David Crow, ela pode ser utilizada para facilitar a aprendizagem, já que estimula o neurotransmissor relacionado às funções cognitivas. Outra pesquisa, do Instituto de Saúde e Velhice de Newcastle Upon Tyne, na Inglaterra, aponta que esse óleo essencial é indicado para tratamento da doença de Alzheimer, já que a acetilcolina atua como coadjuvante para o bom desempenho da memória. A melissa ainda protege contra a ação danosa dos radicais livres, considerados contribuintes para o desenvolvimento dessa doença e de cânceres. E atua como sedativo, sendo o seu uso recomendado para pessoas muito agitadas.





Quiropraxia alivia crise de lombalgia

Um tratamento que promete ser bastante eficaz contra as terríveis dores nas costas é a quiropraxia. A técnica previne, diagnostica e trata problemas das articulações, músculos, tendões e nervos. É também bastante utilizada em casos de lesões por esforços repetitivos (LER) e restrições a movimentos, e ainda evita osteoartrite, doença comum nas articulações. "A quiropraxia trata não apenas a dor, mas sua causa, por meio de ajustes que devolvem o funcionamento normal da articulação. É um método indolor que, quando feito regularmente, diminui a inflamação", explica à **VivaSaúde** o quiropraxista Jason Gilbert. Os resultados aparecem já nas primeiras consultas e a técnica pode ser aplicada em pessoas de qualquer idade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 80% da população sofrerá pelo menos uma crise de lombalgia e que 90% terão mais de uma crise no decorrer de sua vida.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Beleza é poder

CORPO A CORPO
acredita que a beleza natural de cada mulher deve ser valorizada e realçada, com o objetivo de elevar sua auto-estima e bem-estar.

Você vai ficar bonita por inteiro, com informações sobre alimentação saudável, exercícios físicos que dão resultado e, ainda, como cuidar bem da pele e dos cabelos.

CORPO A CORPO. A revista completa de beleza!

EDITORA escala

Água: quantos copos você precisa beber por dia?

Sempre se ouviu dizer que oito copos – cerca de dois litros – diários são o mínimo para manter o corpo hidratado. Mas novas pesquisas sugerem que esse número é muito alto

Desde os anos 1990, profissionais da saúde em todo o mundo propagam a idéia de que o consumo de oito copos de água por dia ajuda o organismo a se manter hidratado, a eliminar toxinas e a perder peso. A "ode ao líquido" ainda completa que beber água é bom para curar dor de cabeça e manter a pele tonificada, prevenindo o aparecimento de rugas. Tudo isso porque estudiosos constataram que um adulto saudável, de porte médio, tem uma perda diária de dois litros de líquidos. Para deduzir que repor essa medida era o ideal para a ingestão foi um pulo. Agora, uma nova pesquisa realizada por especialistas da Universidade da Pensilvânia, nos EUA, desmitifica os supostos poderes da água e defende que há poucas evidências de que o alto consumo do líquido traga benefícios reais à saúde.

Os médicos Dan Negoianu e Stanley Goldfarb revisaram várias pesquisas publicadas sobre o assunto. Eles observaram que pessoas que vivem em climas quentes e secos têm mais necessidade de beber água, assim como os atletas. Pacientes com alguns tipos de doença também se beneficiam da ingestão do líquido, mas, segundo um porta-voz dos cientistas, "não há dados que comprovem tais benefícios em pessoas com a saúde em equilíbrio".

Apesar de a água ajudar o corpo a se manter hidratado, nada prova que sua ingestão forçada – quando a pessoa não sente sede – previne o organismo contra a desidratação. Os cientistas ainda analisaram a teoria de que, ao beber água, a pessoa se sentiria satisfeita, comeria menos e perderia peso. Também nenhuma conclusão consistente foi encontrada. No entanto, o golpe mais duro (pelo menos para as mulheres) tenha sido a constatação de que nenhum benefício clínico comprovado mostrou que a água seria um elixir para manter a pele tonificada.

[illegible]

Muita gente procura consumir os dois litros de água "recomendados" diariamente, mas nem todos conseguem. Para quem não completava a tarefa, a culpa era a parceira do final do dia, uma vez que o rim não funcionaria direito, a pele ficaria ressecada e os quilos indesejados permaneceriam. Saber que tudo isso não passa de uma tremenda especulação traz um alívio danado.

Segundo o clínico geral Paulo Olzon Monteiro da Silva, chefe da disciplina de ❯

MITOS E VERDADES

Beber água durante as refeições faz mal?

Ingerir um pouco de líquido durante as refeições não faz tão mal quanto se prega, desde que não seja um hábito freqüente ou, se for, que não ultrapasse a quantidade de 200 ml. Porém, quem costuma ingerir muitas fibras deve evitar, pois a fibra vai passar mais rapidamente pelo intestino, diminuindo sua função.

Em quais casos a ingestão de líquido e sólido, juntos, é prejudicial?

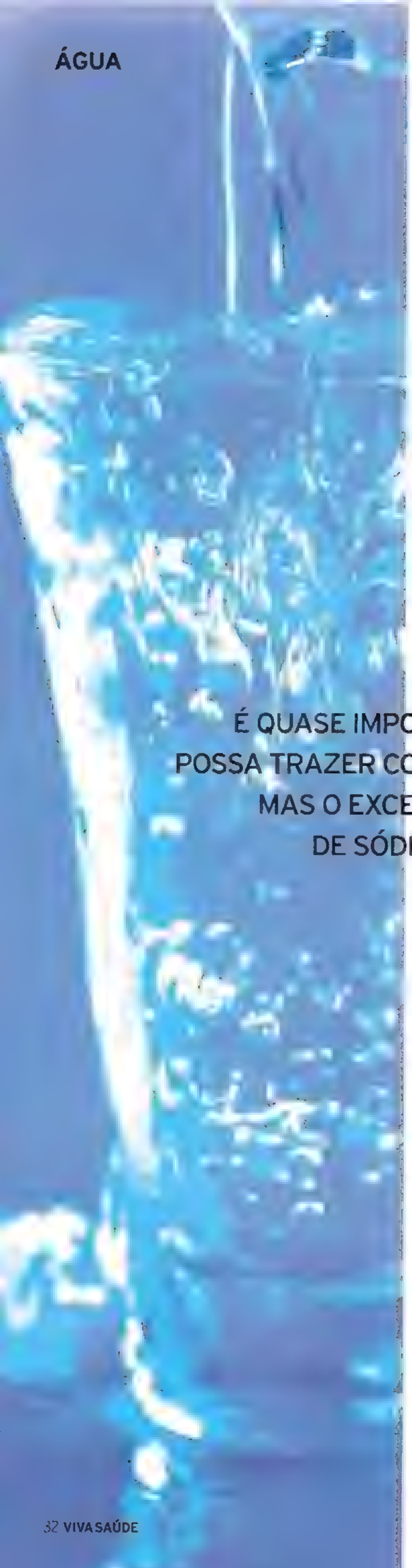
Quem possui problemas como refluxo, esofagite, gastrite, hérnia de hiato e outros problemas na mucosa gástrica não deve ingerir líquidos durante as refeições. "O ideal mesmo é que se consumam líquidos uns 30 minutos após o término da refeição", afirma a nutricionista Milana Dan.

Posso beber água ao praticar exercícios físicos?

No caso da prática de atividade física, o mais correto é consumir água antes, durante e depois do exercício. "Beber água apenas após o término do exercício não é recomendado, uma vez que durante a prática há muita perda de líquido e seu organismo ficará debilitado até que o exercício termine", recomenda Milana.

Muitas pessoas alegam nunca sentir sede. O que elas devem fazer?

Os médicos ouvidos nessa matéria foram unânimes em afirmar que todo mundo sente sede, sim, e isso acontece quando o organismo precisa repor a água perdida. Algumas pessoas têm a idéia de não sentir sede porque, muitas vezes, não estão acostumadas a tomar água pura. Mas, toda vez que tomam qualquer outro líquido como refrigerante, suco, chá ou café, estão repondo o líquido de que o corpo precisa, e a "vontade" de ingerir essas bebidas é a manifestação da sede.



Clínica Médica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a quantidade adequada para cada um é variável. "Devemos beber água sempre que sentirmos sede. Não acontece de ingerirmos menos líquido de que precisamos, exceto em casos especiais, como febre muito alta ou coma", afirma o médico.

A quantidade ideal de ingestão depende de algumas variáveis, por exemplo, se o tempo está seco, se está quente ou frio, se a umidade do ar está baixa, se a pessoa faz alguma atividade física ou não. E tudo isso varia de pessoa para pessoa. Por exemplo, quem sua muito, durante o verão, vai precisar de mais água do que outra pessoa que sua menos, na mesma época. Como saber, então, o quanto ingerir de liquido por dia? Fácil: beba água sempre que sentir sede.

Existe uma região no cérebro – muito inteligente – chamada hipotálamo. É lá que o organismo "sente" a concentração do sangue e a necessidade, ou não, de ingerir líquidos. A sede é o aviso do hipotálamo de que está na hora de beber água. "Nós temos um controle automático, e muito eficiente, do quanto devemos ingerir de água. Nosso organismo controla sozinho essa necessidade", enfatiza Olzon.

Substitutos da água

Se até aqui o leitor que não conseguia ingerir os oito copos de água impostos já estava contente, arriscamos afirmar que sua felicidade dobrará com a afirmação seguinte. O médico da Unifesp garante: não há nada de errado em tomar água apenas quando se sente sede. "Você já viu algum outro animal tomar água sem sentir sede? A natureza é sábia. Quando o organismo precisa de hidratação, sentimos sede, simples assim", explica.

A sede é um sinal de que o corpo necessita de água, mas não necessariamente que a pessoa esteja desidratada. Caso ela não venha a ingerir a quantidade necessária do líquido, aí, sim, poderá se desidratar. E a pessoa com desidratação terá, obviamente, muita sede.

Ao ingerir líquido quando sentimos sede, repomos o que o organismo precisa. E não importa se na forma de água mesmo ou de sucos e leite. Só não vale contar a cervejinha nessa reposição, pois o álcool, pelo contrário, rouba a água do organismo.

É importante alertar que também repomos líquidos que o corpo necessita por meio da alimentação. Em maior ou menor grau, todos os alimentos sólidos contêm água. "As frutas, em geral, são as maiores fontes, mas, quando cozinhamos arroz, feijão ou legumes, por exemplo, utilizamos água no processo de cocção, o que também contabiliza quando pensamos no consumo diário", explica a nutricionista Milana Dan, mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade de São Paulo (USP).

Cuidado com o excesso

É quase impossível acreditar que beber muita água possa trazer conseqüências desagradáveis ao organismo. Mas o abuso é capaz de causar até a morte. O principal problema do excesso é a chamada hiponatremia, que é o desequilíbrio na concentração de eletrólitos no sangue, principalmente o sódio. Nesse caso, acontece uma diluição dos sais existentes no sistema circulatório. A diluição exagerada desses eletrólitos pode fazer com que sua função seja reduzida. As conseqüências são dores de cabeça, mal-estar e até mesmo parada cardíaca, em razão da disfunção

É QUASE IMPOSSÍVEL ACREDITAR QUE BEBER MUITA ÁGUA POSSA TRAZER CONSEQÜÊNCIAS DESAGRADÁVEIS AO ORGANISMO. MAS O EXCESSO PODE DESEQUILIBRAR A QUANTIDADE DE SÓDIO NO SANGUE E DESREGULAR OS RINS

PRODUÇÃO BETH MACEDO / AGRADECIMENTOS À TOK&STOCK E DRAGONETTI

elétrica que compromete a contração do músculo cardíaco. Isso pode ser fatal mesmo em indivíduos saudáveis.

"Não se pode precisar ao certo uma quantidade limite para que não aja hiponatremia, pois isso varia de pessoa para pessoa. No entanto, é muito conhecido o caso de uma garota que morreu, nos EUA, após participar de uma competição em que era preciso beber a maior quantidade possível de água. A menina ingeriu seis litros e horas depois morreu", exemplifica Milana. Por mais que pareça chocante, a história também andou acontecendo com alguns atletas, durante maratonas, quando ingeriam uma alta quantidade de água com o intuito de não desidratar.

Ingerir líquido além do limite dos rins também pode ser um problema. Esse órgão tem a capacidade de regular o quanto ele pode – ou não – excretar água na urina. A função do rim é regular a quantidade de água corporal que o indivíduo possui, assim como do sódio, potássio e outras substâncias. É ele quem faz o ajuste fino daquilo que temos no sangue: expele os excessos e armazena os nutrientes importantes.

Por exemplo, quando dormimos, passamos um período médio de oito horas sem nos hidratar, isso significa que é hora de o rim poupar água. Por isso, quando acordamos, nossa urina está bem escura. "Isso é sinal de um rim normal, pois durante a noite houve a tendência para a desidratação e o rim absorveu a maior quantidade de água que pôde, para poupá-la. Ou seja, ele jogou as impurezas no menor nível de água possível", explica Márcio Dantas, professor doutor da divisão de Nefrologia da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP).

Segundo Dantas, não há uma sinalização muito clara de quando a pessoa está hiper-hidratada, mas o rim consegue diluir a urina e jogar a água fora até um limite máximo de 10 a 14 litros por dia. "Ingerir acima dessa marca pode causar problemas. No entanto, esse valor pode variar de pessoa para pessoa", afirma.

Sólidos cheios de água

A Universidade de São Paulo (USP) possui um Projeto Integrado de Composição de Alimentos, que é coordenado pelo departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Lá, é possível verificar toda a composição dos alimentos listados. **VivaSaúde** foi checar quanto há de água em alguns alimentos que comemos diariamente.

Arroz integral cozido	**(1 escumadeira)**	**84,53%**
Arroz polido cozido	**(1 escumadeira)**	**77,89%**
Banana prata	**(unidade)**	**50,38%**
Batata Frita	**(100 g)**	**50,32%**
Brócolis cozido	**(1 xícara de chá picado)**	**98,64%**
Carne bovina moída refogada	**(100 g)**	**65,80%**
Feijão cozido	**(1 concha)**	**41,87%**
Filé de sardinha cozido	**(100 g)**	**63,40%**
Maçã Fuji com casca	**(100 g)**	**83,33%**
Melancia	**(100 g)**	**94,34%**
Melão	**(100 g)**	**93,09%**
Pêra	**(100 g)**	**86,96%**

FONTE: WWW.FCF.USP.BR/TABELA

Isso significa que, se você quiser continuar tomando dois litros de água diários, para o seu rim, não há problema algum. No entanto, é preciso ficar atento, pois o hábito pode não ser uma simples mania, ou crença nas pesquisas passadas. Pessoas que sentem muita sede podem ser portadoras de diabetes. "O próprio rim doente perde a capacidade de concentrar a urina, então, a pessoa urina cerca de quatro litros por dia – e sente sede para isso –, e, embora ela ache que está tudo bem, porque a urina está clarinha, isso pode ser reflexo de uma doença renal", avalia Dantas.

Quem ingere quantidades exorbitantes de água não sobrecarrega o rim, mas faz com que ele não consiga atender à demanda. Isso faz com que a pessoa acumule água no corpo e dilua uma série de substâncias que estão no sangue, e a principal delas é o sódio. "Com o sódio abaixo do limite, o sistema nervoso central é afetado e a pessoa pode ter problemas de confusão mental, náuseas, crises convulsivas e pode caminhar para edemas cerebrais, coma e morte", afirma o professor.

Não existe um biótipo que necessite mais de água que outro. Na verdade, o que ocorre é que algumas pessoas – devidamente orientadas pelos médicos – precisam realmente ingerir mais líquidos que outras.

Segundo o professor José Abrão Cardeal da Costa, também da divisão de Nefrologia, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, pessoas com cálculos renais devem manter um volume urinário de dois a três litros por dia para prevenir a formação dos cálculos.

Portadores de nefropatias perdedoras de sal também precisam urinar mais, às vezes marcas superiores a quatro litros diários. "Quem tem diabetes insipidus central ou nefrogênico (genético ou adquirido) precisa manter volume urinário de até cinco litros", explica Costa.

Portanto, se você não faz parte dessa turma, esqueça tudo o que já ouviu falar sobre o consumo de água. A pele não vai ficar mais bonita e você não vai emagrecer apenas ao tomar os dois litros diários dessa bebida.

RECEITA DE SAÚDE ORIENTAL

Aqui no Brasil, o uso de gengibre ainda está limitado ao preparo do quentão, bebida típica das festas juninas.
No entanto, a planta é muito utilizada no Oriente por ser rica em proteínas, vitaminas C, B3 e B6, cálcio, ferro, selênio e zinco. Na Ásia, por exemplo, o gengibre é utilizado contra náuseas, dores de cabeça, gripes, resfriados, diarréias e dores de estômago. Além disso, age como antiinflamatório em doenças reumáticas como osteoartrose e artrite reumatóide.
Porém, seu uso mais popular é mesmo na culinária japonesa, em forma de conserva. Mas quem não gosta de sushis e sashimis pode experimentar ralar algumas lascas da planta em cima de carnes e peixes, que fica ótimo! Quem prefere a versão nipônica, aí vai a receita:

Gengibre em conserva (Gari)

Validade: 6 meses

INGREDIENTES

- **1/2 kg de gengibre sem casca**
- **1 xícara de vinagre de arroz (se não tiver, pode ser de maçã)**
- **3 colheres (sopa) de sal**
- **1/2 xícara de açúcar**

PREPARO

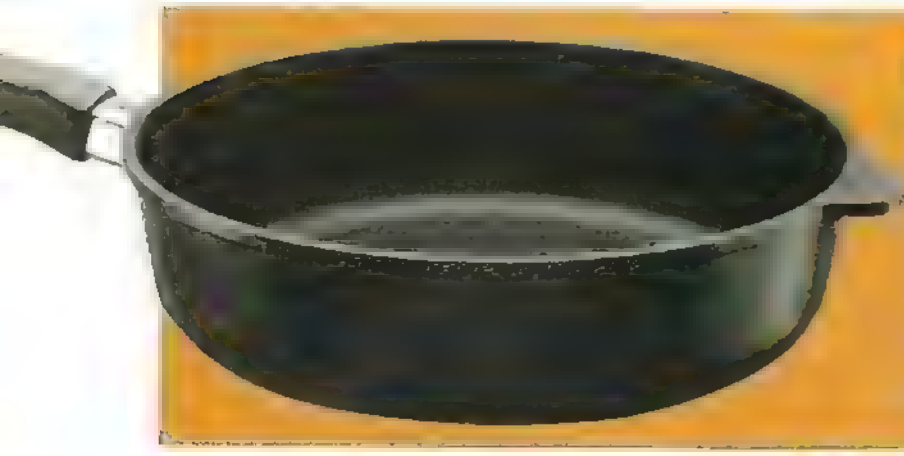
Corte o gengibre em fatias bem finas, coloque numa panela com água e cozinhe até que levante fervura. Escorra a água e deixe esfriar. Em outra panela coloque o vinagre, sal e açúcar e leve ao fogo até ferver. Desligue e deixe esfriar. Em um recipiente limpo, de aproximadamente 1/2 litro, coloque o gengibre e cubra com o vinagre fervido. Tampe e deixe curtir por três dias em temperatura ambiente. Dica: Se a conserva for preparada com gengibre fresco, fica mais saborosa.

CONSULTORIA: SYLVANA BRAGA, MÉDICA ORTOMOLECULAR.

10 RAZÕES PARA GOSTAR DE PIMENTA

Malagueta, do reino, comari, de cheiro, rosa, jalapeño, tabasco... A pimenta é o tipo de alimento que quem gosta adora, e quem não gosta odeia. Veja vários motivos para aprender a apreciá-la:

1. É rica em vitaminas A, B1, B2, C, E, niacina, capsaicinóides, flavonóides, cálcio e ferro.
2. Previne infartos e derrames cerebrais, pois tem efeito vasodilatador.
3. É antioxidante (retarda o envelhecimento) e antiinflamatória.
4. Previne alguns tipos de câncer, como o de próstata.
5. Ajuda a queimar calorias.
6. Possui seis vezes mais vitamina C do que a laranja.
7. Auxilia na congestão nasal.
8. Ajuda a regular o colesterol.
9. Estimula a liberação de endorfina no cérebro.
10. Tem ação antibacteriana.



PREPARO MAIS SAUDÁVEL

Direto da Dinamarca, a Tutto per La Casa traz ao Brasil a frigideira saudável. O produto tem revestimento de titânio antiaderente, o que proporciona um melhor cozimento. A frigideira é produzida em alumínio fundido e revestida com micropartículas de cerâmica. Com a combinação de materiais, o calor é distribuído perfeitamente por toda a frigideira. Custa **R$ 342,00**.

FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO

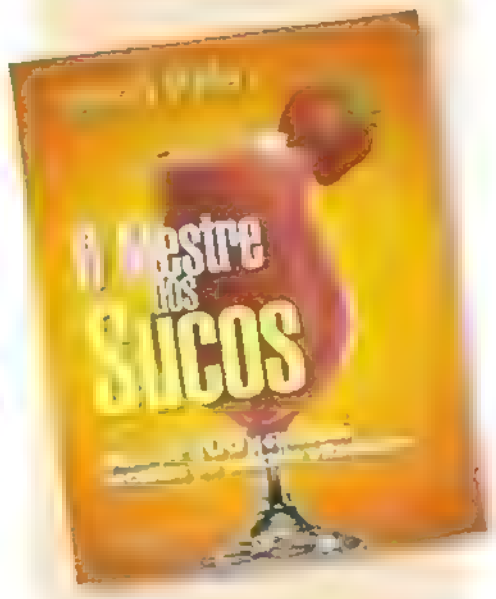
Hambúrguer de avestruz

A empresa IDAO, especialista em produtos derivados de avestruz, passou a vender em supermercados os hambúrgueres feitos com a saborosa carne desses animais. Os hambúrgueres de avestruz já vêm grelhados e congelados, prontos para o consumo. Uma pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo (USP) comparou os teores calóricos, de gordura, colesterol, proteínas e ferro a cada 100g das principais carnes consumidas no Brasil. Veja os dados antes de fazer sua escolha:

Espécie	Caloria	Gordura	Colesterol	Proteínas	Ferro
Avestruz	101 kcal	1,8 %	36 mg	19,0%	3,2 mg
Frango	190 kcal	7,4 %	89 mg	28,9%	1,2 mg
Suíno	212 kcal	9,7 %	86 mg	29,3%	1,1 mg
Boi	211 kcal	9,3 %	86 mg	29,9%	3,0 mg

REFRESQUE-SE!

No livro *O mestre dos sucos*, o consultor de saúde e estilo de vida Jason Vale apresenta seu estudo feito com sucos e vitaminas. O livro traz também um programa rápido de desintoxicação em três dias, uma maneira de manter o equilíbrio do organismo e neutralizar os efeitos do estresse diário (Editora Larousse, 188 páginas). Preço: **R$ 69,90.**



TROCA ESPERTA

SUBSTITUA A TIGELA DE AÇAÍ COM GRANOLA (1.040 KCAL) POR 50 G DE GRANOLA PURA + 2 POTES DE IOGURTE NATURAL (406 KCAL). A VERSÃO *LIGHT* CONTÉM FIBRAS, QUE AJUDAM A REGULARIZAR O INTESTINO, E CÁLCIO, QUE FORTALECE OS OSSOS

FONTE: DANIELA HUEB, NUTRÓLOGA

Dá pra comer bem sendo vegetariano?

Dia 1º de outubro é uma grande data para os vegetarianos, pois é o dia mundial do movimento. Uma das maiores dúvidas em torno do tema é o sabor das refeições. Para provar que a comida vegetariana é, sim, muito saborosa, confira a receita do Strogonoff DeRose, elaborada pelo mestre de ioga, DeRose. O prato é bastante conhecido entre os vegetarianos, e dizem que existem mais de três mil variações. Apesar de não fornecer medidas, é superfácil de fazer:
Corte uma cebola em rodelas e coloque para fritar sem óleo em uma panela. Vá mexendo para não queimar, mas deixe dourar bem. Depois coloque molho de tomate (de preferência feito em casa), um pouco de água, champignons cortados ao meio e palmito picado. Assim que ferver, baixe o fogo e adicione um pouco de queijo mussarela ou parmesão. Quando o queijo derreter, acrescente especiarias como orégano, cardamomo, noz-moscada e molho de pimenta. Não use sal. Depois, acrescente um pouco de creme de leite, iogurte ou molho tahine (feito com gergelim). Mexa mais um pouco e tire do fogo.

FONTE: *ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA!* (EDITORA NOBEL).

- 87% menos calorias que o açúcar comum
- bolos e tortas ficam mais leves sem perder o sabor
- tal e qual o açúcar em medida caseira
- desenvolvido especialmente para forno e fogão

GOLD
nutrition

Promoção
Receita Premiada Tal e Qual
25 anos

VIVER CASA & GOURMET
ARNO • CLOCK • KRUPS • PANEX • ROCHEDO

Envie sua receita do dia-a-dia utilizando Tal e Qual e concorra a vários prêmios!

1º lugar - cozinha completa Chrome
(batedeira+tostador+liqüidificador+cafeteira+grill-sanduicheira)
+cesta de produtos Gold Nutrition

2º lugar - batedeira "Planetária"+jogo de panelas inox "Rochedo"
+cesta de produtos Gold Nutrition

3° lugar - kit café Matinée (cafeteira/sanduicheira/espremedor)
+cesta de produtos Gold Nutrition

Regulamento e mais informações no site www.talequal.com.br/promocao25anos

MANJAR BRANCO

Ingredientes
1 vidro de leite de coco (200 ml)
½ litro de leite desnatado
2 colheres (sopa) de amido de milho
½ xícara (chá) de adoçante dietético Tal e Qual
2 colheres (sopa) de coco ralado light sem açúcar

Ingredientes - calda
2 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de adoçante dietético Tal e Qual
15 ameixas pretas

Modo de preparo - calda
Em uma panela, coloque a água e o adoçante dietético Tal e Qual.
Misture e junte as ameixas. Ferva até ficarem macias. Reserve.

Modo de preparo - manjar
Em uma panela, coloque o leite desnatado (reserve um pouco), o leite de coco, o coco ralado, o adoçante dietético Tal e Qual e a maisena dissolvida no leite reservado. Mexa até engrossar. Coloque em uma forma para pudim umedecida e leve para gelar. Desenforme e regue com a calda.

Veja como participar:

Mande sua carta para a Caixa Postal 5067
CEP: 0965-050 - São Bernardo do Campo - SP
Se preferir, mande um email para
promocao25anos@talequal.com.br
Qualquer dúvida ligue para (11) 2199 7227

Dia de feira

Convidamos a nutricionista Patrícia Soares para acompanhar a compra de frutas, legumes e verduras de uma leitora da VivaSaúde. O resultado é uma sacola repleta de produtos saudáveis (e muito mais econômicos)

POR SÍLVIA DALPICOLO / FOTOS FABIO MANGABEIRA

São 7 horas da manhã quando os feirantes montam as barracas. Logo chegam os primeiros fregueses e, em pouco tempo, o local é tomado por carrinhos, sacolas e, claro, aquela famosa gritaria para atrair os clientes: "Moça bonita não paga, mas também não leva", "Olha aí, freguesa, produtos fresquinhos" ou "Aqui está tudo baratinho". No meio de toda a movimentação está a podóloga Maria José Cruz Santana, 33 anos. Uma vez por semana, ela vai à feira para abastecer a geladeira da família, formada por suas duas filhas – uma de 12 e outra de 10 anos –, a mãe, de 72 anos, e o sobrinho, de 16 anos. Para suprir as necessidades das cinco pessoas, o gasto é elevado: são R$ 80,00 semanais em vegetais e frutas.

Sua lista de compras é bastante extensa: mamão papaia, maçã, melancia, uva, morango, abacate, alface, salsa, tomate, batata, laranja, cenoura, repolho, couve, couve-flor, cação e sardinha. "Minhas filhas gostam muito de uva. É quase obrigatório ter essa fruta em casa, em qualquer época do ano", conta Maria. Mas, enquanto alguns desses produtos são consumidos rapidamente, outros chegam até a estragar.

Apesar da fartura, Maria admite não saber se todos esses alimentos são realmente necessários à família e acha que poderia até economizar, sabendo o que realmente merece estar em sua sacola. Para orientá-la na escolha, a **VivaSaúde** convidou a nutricionista Patrícia Soares, da Vital Nutri Assessoria e Consultoria em Nutrição e Qualidade de Vida. Identificou-se com a Maria? Então, fique atento às nossas sugestões.

Banca de frutas

A principal dica para selecionar o que irá da banca para a sacola é dar preferência aos produtos da época, mais baratos pela grande oferta e que possuem maior concentração de vitaminas e minerais, já que estão mais frescos. "A feira sempre terá uma grande variedade de produtos, mas, quando eles estão fora de época aqui no Brasil, os

feirantes vendem os importados, muito mais caros que os nacionais", alerta Patrícia. Para se ter uma idéia, uma ameixa no mês de julho (fora da época da colheita nacional) pode chegar a R$ 20,00 o quilo (para saber quais frutas, legumes e verduras estarão em alta na primavera, veja o quadro *Época certa para a compra*).

Entre as frutas não há uma regra para escolher qual é melhor, todas são importantes e contribuem para o bom funcionamento do organismo. "Todas as frutas, legumes e verduras fazem bem à saúde. Não existe uma que seja melhor que outra. Por exemplo, entre os tipos de laranjas, não há alguma com mais vitamina C que as demais. Quanto às verduras, não podemos dizer que a alface é melhor que o espinafre. Os dois são bons, mas têm nutrientes diferentes. Deve-se levar em conta a preferência de cada família", afirma Patrícia. Outro critério utilizado é a finalidade do alimento. Pensando nas filhas de Maria que gostam de banana batida com leite, por exemplo, a opção foi comprar a nanica, que, por ser doce e macia, é a ideal.

Na banca das laranjas, Patrícia aconselhou Maria a comprar a baía, que pode ser utilizada tanto como suco quanto para consumi-la ao natural. Frutas que Maria costumava comprar como maçã, abacaxi e mamão foram mantidas, enquanto outras terão de aguardar a época certa para entrar na sacola, como a uva.

O sobrinho da podóloga gosta de tomar vitamina de abacate, por isso, a fruta está sempre presente no cardápio de sua casa. "Muitas pessoas têm preconceito em relação ao abacate, por ser gorduroso. Ele é rico em gordura monoinsaturada (a mesma encontrada no azeite de oliva), um tipo que faz bem ao organismo e que não há problema em consumir. Agora, se a pessoa está fazendo uma dieta para perder peso, é melhor escolher outras frutas, menos calóricas como pêra ou maçã", aconselha a nutricionista. Mesmo sendo um alimento do bem, ele será restrito à compra apenas na época de colheita brasileira.

[illegible]

Antes de escolher as verduras, esteja atento a alguns detalhes. As folhas têm de estar escuras e crocantes. Se estiverem murchas, já não estão mais frescas como deveriam para o consumo. Patrícia recomenda que "é sempre bom variar as verduras e não comer alface todos os dias. Alterne entre rúcula, acelga ou espinafre, por exemplo, e misture ›

Limpando a área

De acordo com a nutricionista Patrícia Soares, os produtos comprados na feira são os mais frescos, mas é preciso ficar atento à sua higienização, já que eles ficam expostos ao ar livre. Para aproveitar o melhor de cada um sem colocar em risco a saúde de sua família, anote essas dicas:

1 [illegible]

2 [illegible]

3 [illegible]

4 [illegible]

É importante lembrar que as folhas que forem utilizadas cozidas ou refogadas e as frutas consumidas sem casca, não necessitam de higienização com cloro, apenas em água corrente.

mais de uma folha na salada". Utilize do mesmo rigor para escolher as frutas. Não compre as que estiverem amassadas ou que apresentem manchas e cortes na superfície. Fique atento também à presença de larvas no alimento.

Uma dica interessante em relação aos legumes é que alguns feirantes costumam fazer "saquinhos" de cenoura, ervilha, vagem, entre outros, e os vendem a aproximadamente R$ 1,00. Um jeito de gastar pouco e contribuir muito para a saúde.

Não deixe de fora

As hortaliças. Além do sabor agradável que fornecem aos alimentos, são de longe as opções mais saudáveis, se comparadas aos temperos prontos. Esses geralmente contêm grande quantidade de sódio, que, se consumido em excesso ao longo da vida, pode causar males como hipertensão e outras doenças cardiovasculares. Alecrim, manjericão e salsinha combinam com alimentos como frango e peixes. Porém, antes de comprá-las, verifique se as folhas não estão murchas.

Patrícia desaconselha o consumo de temperos pré-prontos, desidratados ou em pó vendidos nas feiras, pois podem estar contaminados por fungos e bactérias. Esses alimentos não são embalados, transportados e armazenados como os industrializados, que ainda apresentam a vantagem do rótulo com data de validade. "Uma pessoa com baixa imunidade pode apresentar uma toxiinfecção e parar no hospital em decorrência da falta de cuidados higiênicos com esses produtos", alerta.

Muito mais frescos

No time dos legumes, quem está em vantagem na barraca é a ervilha fresca. Patrícia a indica como substituta das versões enlatadas. Além de não conter os conservantes da segunda opção, os nutrientes estão mais concentrados no produto fresco, como é o caso da fibra, essencial para o bom funcionamento do sistema gastrointestinal. "Aliás, a feira é mesmo a melhor alternativa para comprar esses tipos de alimentos exatamente por isso: lá, as frutas, legumes e verduras estão muito mais frescos que os encontrados em supermercados e sacolões", compara a nutricionista. Segundo ela, o único quesito em que o local fica um pouco em desvantagem é em relação à higienização dos alimentos. "Daí, a necessidade em fazê-la corretamente quando chegar à sua casa", completa (veja como higienizar corretamente os produtos comprados na feira no quadro *Limpando a área*).

Com tantas opções saudáveis, há também alguns produtos que devemos evitar. Em algumas feiras é possível encontrar queijos ou carnes, chamados de alimentos protéicos (que contêm grande quantidade de proteínas) de origem animal. Segundo a nutricionista Patrícia, é preciso ter cuidado com esses produtos, principalmente se estiverem expostos nas bancas fora da refrigeração. "Esses alimentos são altamente perecíveis e não devem estar expostos fora de temperaturas de refrigeração, de 0ºC a 10ºC. Se estiverem, não compre. Se adquiri-los em condições adequadas, não deixe que passem mais de 30 minutos fora da geladeira, pois após esse período eles entram em processo de deterioração".

Na ponta do lápis

Para que as dicas tivessem efeito no bolso da consumidora, foi preciso também reduzir a quantidade comprada. Ela costuma comprar um quilo de cação (aproximadamente R$ 15,00/kg) que só ela come. "Maria poderia diminuir a quantidade comprada, já que só ela come o peixe, e complementar com vegetais na hora de seu preparo, usando, por exemplo, tomate, pimentões, batata e salsinha, fazendo um tipo de moqueca", sugere a nutricionista. O mesmo acontece com a sardinha, peixe consumido apenas pela mãe dela, que custa em torno de R$ 7,00/kg. "É uma quantia exagerada", assume a consumidora.

Em relação às frutas, Patrícia aconselhou Maria a comprar apenas meia melancia e não uma inteira – vendida a aproximadamente R$ 10,00 –, assim, o custo cairia pela metade. Como é uma fruta grande, comprar uma quantidade reduzida garante o consumo do alimento fresco até o fim e evita o desperdício. Outra sugestão é escolher sempre as opções mais "flexíveis", que podem servir para diversas finalidades, assim não é preciso comprar dois tipos da mesma fruta, uma para fazer suco e outra para comer, por exemplo.

As uvas, que as filhas de Maria tanto gostam, só serão saboreadas na época de produção brasileira, ainda assim em quantidade reduzida. No lugar de um quilo que costuma consumir, Patrícia indica a quantia de 600 g – ideal para a família – e sugere incorporar outras frutas no cardápio. Em outros períodos do ano, Maria terá de escolher o que estiver em alta para substituir e variar a compra.

Uma das melhores maneiras de economizar é consumir todo o alimento. Não estamos falando apenas de comê-lo até o final e, sim, utilizar todas as suas partes. Maria conta que costuma aproveitar a casca do abacaxi. "Depois de saborearmos a fruta, eu deixo a casca de molho na água e depois faço suco. O sabor é o mesmo da polpa batida", ensina. A nutricionista aprova a atitude da consumidora.

Patrícia também ensina à Maria outra técnica para fazer seu dinheiro render. "Antes de ir à feira, planeje o cardápio da semana. Assim, você evite compras desnecessárias e quantidades exageradas", adverte. A dica é simples: faça uma lista do que irá preparar no decorrer da semana e quais alimentos utilizará para elaborar as receitas.

No final da feira, Maria comprou frutas (morango, laranja-baía, mamão papaia, banana-nanica, manga, abacaxi, metade de uma melancia, maçã e tomate), verduras (alface, acelga e espinafre), legumes (ervilha e cenoura) e hortaliças (alecrim e salsinha) com apenas R$ 35,00, menos da metade do que costumava gastar. "As dicas da nutricionista foram muito importantes. Consegui comprar bons alimentos e reduzir o gasto no meu orçamento", comemora.

Se investir nos produtos de época é mesmo a melhor maneira de economizar e aproveitar os vegetais, confira o que estará em alta nesta primavera para encher a sacola.

Frutas	Set	Out	Nov	Dez
Abacaxi	x			
Ameixa nacional				x
Banana-nanica	x	x	x	
Banana-prata		x	x	x
Caju	x	x	x	
Jabuticaba	x	x		
Laranja	x	x		
Limão				x
Maçã Fuji	x	x	x	x
Mamão Havaí		x	x	
Manga		x	x	x
Maracujá			x	x
Melancia			x	x
Melão amarelo			x	x
Mexerica	x			
Pêssego nacional			x	x
Uva-itália				x
Uva rubi				x

Legumes	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora	x	x	x	
Abobrinha			x	x
Berinjela		x	x	
Beterraba		x		x
Cenoura		x	x	x
Ervilha comum	x			
Pepino comum			x	
Tomate		x		x

Verduras	Set	Out	Nov	Dez
Brócolis	x	x	x	
Cebolinha		x	x	x
Couve	x			
Couve-flor	x	x		
Espinafre	x	x	x	
Rúcula				x
Salsa				x
Salsão				x

FONTE: CENTRO DE ENTREPOSTOS E ARMAZÉNS GERAIS DO ESTADO DE SÃO PAULO (CEAGESP).

POR ANA CAROLINA NOGUEIRA

Gelatina a qualquer hora

FOTOS: DIVULGAÇÃO E SHUTTERSTOCK

Novidades

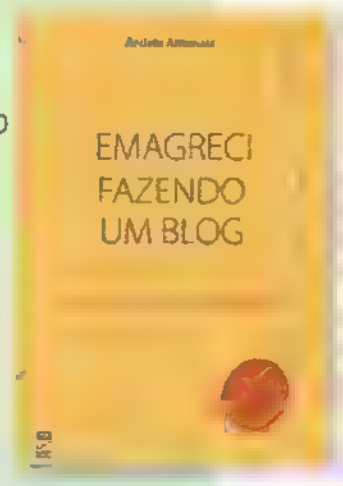
Você não precisa mais se privar do delicioso gostinho da manteiga por causa da gordura. A Becel acaba de lançar um creme vegetal sabor manteiga, que possui todos os benefícios para a saúde do coração. Cada porção de 10 g (1 colher de sopa) tem 32 calorias e é rica em gorduras poliinsaturadas, ômegas 3 e 6, vitaminas A, D e E e Folic B, composto formado pelas vitaminas B6, B12 e ácido fólico. **Preço: R$ 4,00** (250 g).

A barra SupraSoy Banana é uma ótima opção de lanche entre as refeições. Seu alto teor de potássio melhora o trabalho dos nervos e músculos, sendo uma boa opção para se alimentar antes de fazer exercícios. A barrinha é livre de gordura trans, segundo o fabricante, e tem 91 calorias, além de 7 g de proteína isolada de soja. Também é rica em sais minerais, principalmente cálcio, fósforo e ferro, e vitaminas A, B1, B2 e C. **Preço: R$ 1,20.**

O chá branco mal chegou por aqui e já conquistou os brasileiros. Atendendo a essa necessidade, a Dr. Oetker lança uma das primeiras opções dessa bebida à venda em supermercados. Inicialmente, o chá pode ser encontrado em duas versões: Chá Branco Tradicional e Chá Branco com Limão. A bebida é rica em manganês, potássio, ácido fólico, vitaminas C, K, B1 e B2. **Preço: R$ 3,50.**

Diário, diário meu...

Estudo feito pela seguradora Kaiser Permanente, nos EUA, revela que manter um diário com anotações sobre a dieta ajuda a perder até o dobro do peso desejado. A jornalista Andrea Antonacci que o diga, afinal, ela acaba de lançar o livro Emagreci fazendo um blog *(Panda Books). Tudo começou com uma decisão feita após devorar alguns tabletes de chocolate. Cansada das dietas convencionais, Andréa começou a navegar pela internet e encontrou blogs sobre reeducação alimentar. Ela percebeu que os blogueiros tinham sempre palavras de apoio e trocavam ótimas dicas. Foi aí que criou sua página,* Meu Blog Spa, *onde contou durante oito meses tudo o que fez enquanto tentava eliminar os 12 quilos que a incomodavam. Logo ganhou centenas de seguidores que deixavam mensagens de apoio. "Essas palavras são capazes de evitar, por exemplo, um ataque ao pacote de biscoitos mais próximo", conta.*



parasorrirmais

sua consulta gratuita a grandes especialistas

POR SÍLVIA DALPICOLO

NOVO PRODUTO PARA COMBATER AFTA E BOCA SECA

Acaba de ser lançado o BioXtra®, indicado para portadores de xerostomia (boca seca) e mucosite (inflamação na mucosa). As substâncias presentes no produto têm função antimicrobiana – derivadas do colostro –, a mesma que está presente na saliva, nas lágrimas e no leite materno. Entre as causas da boca seca estão quimioterapia, radioterapia, respiração pela boca, deficiência de vitaminas, uso de determinados medicamentos, hipertensão e fumo. Além de desconfortável, a diminuição do fluxo salivar significa a perda da proteção natural dos dentes e desenvolvimento de infecções orais em função do aumento de bactérias. O BioXtra® está disponível em creme dental (67 g) e gel (50 g), e o preço é **R$ 45,00** e **R$ 70,00** respectivamente.

A PERGUNTA É...

... EM QUAIS CASOS É NECESSÁRIO FAZER TRATAMENTO DE CANAL?

R: Canal é o espaço no interior da raiz, onde se localiza a parte viva do dente. Seu tratamento consiste na remoção do tecido inflamado, limpeza e remodelação desse local, eliminando as irregularidades. É realizado em casos de lesões de cáries extensas, irritações provocadas por restaurações, traumas ou ainda em casos de reabsorções. O procedimento é feito com o uso de limas e de substâncias desinfetantes que são usadas para limpar o canal. Depois, a cavidade é preenchida com um material específico que irá impedir a proliferação de novas bactérias.

Fábio Bibancos *é cirurgião-dentista do Instituto Bibancos de Odontologia, de São Paulo.*

FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO

Dentição saudável começa na barriga da mãe

Atenção, gestantes: o futuro da saúde bucal dos filhos dependerá dos cuidados adotados durante a gravidez. E a primeira atitude é cuidar da alimentação, balanceando os alimentos, principalmente a ingestão daqueles que contêm cálcio, contribuinte da formação dentária. Ainda na gravidez, a mãe não pode descuidar de sua manutenção bucal. Isso porque as bactérias que ocasionam doenças como a periodontite produzem substâncias prejudiciais à saúde da mãe, que podem causar inflamações e até mesmo desencadear o parto prematuro. Após o nascimento, a partir dos três meses de idade, é recomendável limpar a boca do bebê – especialmente após as mamadas – com gaze e água morna. As chupetas são grandes vilãs, pois ocasionam problemas como oclusão e deformação da arcada.

Cardápio personalizado

Conhecer seu perfil metabólico pode ser o primeiro passo para adotar uma alimentação que respeite as necessidades do organismo. É o que dizem os pesquisadores que estudam a interação entre a genética e a nutrição. Saiba mais e tire proveito

POR RITA TREVISAN

O papel dos alimentos é fundamental para que o organismo funcione corretamente. Disso não há dúvida. Afinal de contas, são eles que fornecem boa parte da matéria-prima que o corpo usa para gerar a energia empregada nas atividades metabólicas vitais, como a respiração e o crescimento. O que nem todos conhecem é a relação entre a [illegible] desse "combustível" essencial. Os pesquisadores que se dedicam a [illegible] nômica, defendem que tanto a quantidade necessária de cada nutriente quanto a [illegible] organismo a eles estão gravadas no DNA. Um estudo minucioso do perfil metabólico pode ser a chave para entender o processo.

Três tipos metabólicos

Interessado em entender por que alguns pacientes que acompanhava não conseguiam manter o peso ideal nem garantiam mais saúde mesmo [illegible] alimentar o nutrólogo Wilson Rondó Jr. começou a aprofundar seus estudos na área e descobriu, nos EUA, uma equipe de pesquisadores cuja proposta era considerar o papel dos genes no funcionamento do metabolismo de [illegible] permitia a elaboração de um cardápio [illegible] necessidades específicas de cada paciente. A partir de então, o especialista começou a trabalhar num estudo que [illegible] e que ele reuniu em seu mais recente [illegible] *seu tipo metabólico* (Editora Global, 2007). "Adaptei o perfil norte-americano para a nossa realidade e cheguei a três tipos básicos de pessoas. Comecei a tratar pacientes a partir dessa nova abordagem e os resultados têm sido excepcionais", relata.

Ele chegou à conclusão de que, de [illegible] as pessoas possuem um perfil metabólico que depende mais da ingestão de carboidrato, de proteína ou da combinação desses dois grupos alimentares, perfil que denominou como misto. "Entendi que não adianta querer indicar um único tipo de regime para diferentes pessoas. Algumas, para se sentir bem e até mesmo para queimar as gorduras em estoque com facilidade, precisam de mais carboidrato. Porém precisam tomar cuidado com as gorduras. Outras ficam sem disposição nenhuma se não ingerirem a quantidade correta de gorduras e proteínas e perdem peso ao consumir carboidratos com moderação. Há ainda as que respondem pelo perfil misto, que, como o nome diz, incorpora características dos dois tipos anteriores", explica.

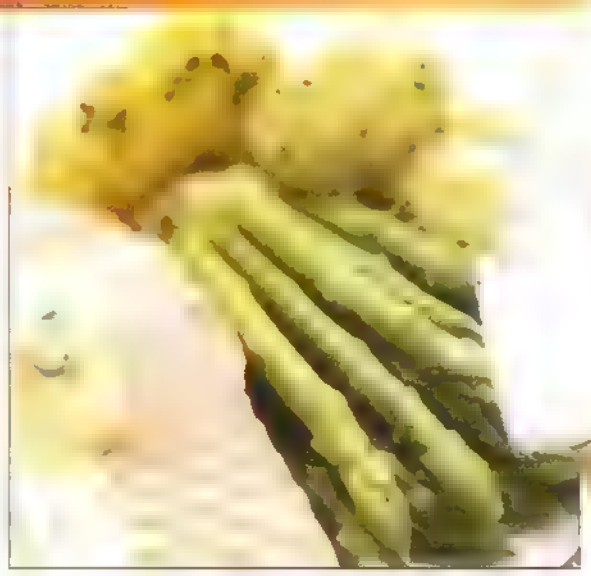
Hoje, as pacientes que chegam ao seu consultório respondem um teste com 65 questões que permite descobrir em que categoria se encaixam (a versão resumida você encontra no quadro *Descubra seu perfil*). Com base nessas informações, o profissional indica um cardápio específico. "Esse [illegible] dieta aproveita as tendências determinadas pela genética e permite que a pessoa consuma os alimentos mais compatíveis com a sua bioquímica. Por isso, ela não é tão restritiva. O importante, nesse caso, não é comer menos, mas ingerir os alimentos certos e na proporção correta", explica.

Da teoria à prática

Para que você possa entender melhor esse novo tipo de reeducação alimentar, pedimos a três leitoras de **VivaSaúde** que fizessem o teste para descobrir seu perfil metabólico. Com base nessas informações, o nutrólogo Wilson Rondó Jr. fez algumas considerações sobre a dieta de cada uma delas. As anotações do especialista estão em vermelho. Confira os resultados.

CARBOIDRATO

DAGMAR PROSPERI MUNIZ, 30 ANOS, COMERCIANTE



Café-da-manhã

1 xícara de leite com achocolatado
1 fruta (1 fatia de mamão ou
1 banana pequena)
1 pão francês sem miolo com queijo branco
A refeição está equilibrada. O leite pode ser substituído por iogurte natural desnatado quando quiser variar o cardápio.

Lanche da manhã

1 copo de shake de proteínas
Não usar o suplemento sem orientação médica. Ele contém diversos tipos de vitaminas, minerais e aminoácidos que podem acentuar um desequilíbrio bioquímico já existente. Poderia ser substituído por uma fruta: maçã ou pêra, por exemplo.

Almoço

4 colheres (sopa) de arroz
2 colheres (sopa) de feijão
1 filé pequeno (carne vermelha, branca ou peixe) frito ou grelhado
1 copo de suco de frutas com açúcar
Incluir salada de folhas verdes com tomate ou pepino. Ela ajuda a aumentar a sensação de saciedade e fornece fibras que auxiliam no trânsito intestinal. Se sentir necessidade, pode até aumentar um pouquinho a quantidade de arroz, chegando a 6 colheres, no máximo.

Lanche da tarde

1 xícara de leite com achocolatado
1 pão francês sem miolo com manteiga
Não precisa consumir tanta proteína nos lanches se ela já estiver combinada com o carboidrato nas refeições. Poderia substituir tudo por um iogurte desnatado ou simplesmente trocar o leite por um chá.

Jantar

Sanduíches variados (misto quente, hambúrguer, cachorro-quente) ou
2 fatias de bolo (sabores variados)
1 copo de suco de frutas com açúcar
Não é nada saudável comer sanduíche todos os dias. Melhor substituir por uma refeição padrão: com salada, 4 colheres (sopa) de arroz integral ou 2 batatas assadas e um filé pequeno de carne vermelha, branca ou peixe.

Outras dicas do especialista:

Por ser do tipo carboidrato, Dagmar precisa de uma dieta com menos proteínas e gorduras. O excesso desses nutrientes no organismo pode deixá-la ansiosa, irritadiça, com pouca energia para as atividades do dia-a-dia, além de engordar. Mais do que qualquer outro tipo, pode consumir grande variedade de alimentos do grupo dos carboidratos: tanto massas e pães quanto verduras, legumes, grãos e frutas. Atenção: apesar de se dar bem com carboidratos, é essencial combiná-los com proteínas pelo menos nas refeições principais.

Proporções de macronutrientes para o tipo carboidrato:

25% de proteínas,
15% de gorduras
e **60%** de carboidratos ›

FOTO FABIO MANGABEIRA / CABELO E MAQUIAGEM ADRIANO OLIVEIRA (NONI)

Café-da-manhã
1 xícara de leite com achocolatado
1 pão francês sem miolo ou 1 fatia de pão de forma com requeijão
1 copo de suco de laranja
Seria melhor substituir o pão francês ou de forma por duas fatias de pão integral ou duas torradas integrais. A pessoa com esse perfil não se sente bem consumindo muito carboidrato refinado. Poderia acrescentar queijo, ovo ou peito de peru, que são fontes de proteínas.

Lanche da manhã
1 barra de cereal de frutas ou uma fruta (1 banana ou maçã pequena)
Poderia substituir por uma barra de proteína.

Almoço
4 colheres (sopa) de arroz
2 colheres (sopa) de feijão
1 filé médio (carne vermelha, branca ou peixe) frito ou à milanesa
2 colheres (sopa) de batatas fritas
1 copo de suco de frutas com açúcar
Poderia diminuir uma colher de arroz e consumir uma porção maior de carne, como um filé grande. Além disso, seria interessante que ela optasse por uma fonte de carboidrato apenas: batata ou arroz. Incluir uma salada nessa refeição também é uma boa pedida. As carnes, em vez de fritas, poderiam ser grelhadas.

Sobremesa
1 tablete pequeno de chocolate ao leite
Alimento de difícil aproveitamento para o tipo metabólico dela. O ideal seria cortá-lo do cardápio ou comê-lo, no máximo, duas vezes por semana.

Lanche da tarde
1 pedaço de bolo sem cobertura e sem recheio
Por causa do tipo metabólico, ela precisa de mais proteína que carboidrato nas refeições. Poderia substituir o bolo por 1 iogurte natural desnatado ou 1 xícara (café) de castanhas ou nozes.

Jantar
2 pegadores de macarrão com molho de tomate e queijo ralado
ou 3 pedaços de torta recheada com carne, frango ou queijo
O ideal seria fazer um jantar com menos carboidrato e mais proteína. Melhor uma sopa de legumes com carne ou um cardápio que leve salada, 2 colheres (sopa) de arroz integral e uma fonte de proteínas (um filé grande de carne ou um omelete de queijo com dois ovos). A massa também pode ser uma opção, desde que não se exagere na quantidade e que ela seja combinada com alguma fonte de proteína: recheada com queijo ou com carne moída no molho, por exemplo.

Sobremesa
1 tablete pequeno de chocolate ao leite
Se já é ruim comer todo dia, duas vezes ao dia, nem pensar!

Outras dicas do especialista: Por ser do tipo proteína, Marina precisa consumir esse tipo de alimento em todas as refeições. Ela tolera bem quantidades moderadas de gordura e, por isso mesmo, não consegue atingir bons resultados em dietas que restringem muito as calorias, podendo até engordar ao encarar cardápios radicais demais. Sente muita fome e desejo por alimentos salgados. Para emagrecer, precisa apenas tomar cuidado com os carboidratos, que não são tão bem aceitos pelo seu tipo de metabolismo. Todas as proteínas são permitidas, mas as de origem animal são ainda melhores. Deve evitar doces e frutas em excesso, pois pessoas com esse perfil metabólico têm tendência a desenvolver problemas de hipoglicemia.

Proporções de macronutrientes para o tipo proteína:

40% de proteínas,
30% de gorduras
e **30%** de carboidratos

PROTEÍNA

MARINA MELLO, 39 ANOS, ADMINISTRADORA DE EMPRESAS

MISTO

MARIA GENTIL E, 39 ANOS, GERENTE DE VENDAS

Café-da-manhã

1 xícara de café
1 ou 2 fatias de pão de forma com geléia ou mel
1 fruta picada com granola (1 banana ou 1 maçã pequena ou 1/2 mamão)
Substituir geléia ou mel por queijo branco, peito de peru ou manteiga, aumentando a ingestão de proteínas.

Lanche da manhã

1 barra de cereal de frutas com cobertura de chocolate
Para evitar o sobrepeso, substituir por uma versão sem chocolate. Poderia também consumir 1 fruta pequena ou 1 iogurte natural desnatado.

Almoço

1 fatia de quiche de legumes
4 colheres (sopa) de arroz
2 colheres (sopa) de milho
Incluir salada de folhas verdes com tomate, beterraba ou cenoura. Aumentar as proteínas nessa refeição e reduzir a quantidade de carboidratos. O arroz poderia ser combinado com uma omelete ou 1 filé médio (de carne vermelha, branca ou de peixe) grelhado. Vegetarianas podem optar por um hambúrguer de soja. Poderia usar feijão ou lentilha em vez do milho, que tem índice glicêmico alto.

Sobremesa

1 fruta (banana, maçã ou pêra)
Evite comer sobremesa. Melhor deixar a fruta para o lanche da tarde.

Lanche da tarde

3 ou 4 bolachas de aveia com mel
ou 1 fatia de bolo (sabores variados)
Ela usa apenas carboidratos refinados, poderia optar pelos integrais, que oferecem menos risco à saúde, engordam menos e ainda aumentam a sensação de saciedade.

Jantar

1 copo de shake de proteínas
Poderia substituir por uma combinação de carboidrato com proteína, incluindo salada verde com tomate e palmito, 1 filé médio (de carne vermelha, branca ou peixe) grelhado e 3 colheres (sopa) de arroz integral ou purê de legumes.

Outras dicas do especialista:

Por ser do tipo misto, Maria precisa ingerir uma quantidade equilibrada de carboidrato e proteína. Ela estava exagerando no primeiro e praticamente prescindindo do segundo. Além disso, apesar de consumir os alimentos em quantidades satisfatórias, escolhia muito mal, ficando praticamente só com carboidratos refinados. Uma alimentação desse tipo favorece o sobrepeso e aumenta o risco de desenvolver diabetes e doenças cardiovasculares. Um exemplo a ser seguido aqui são as refeições fracionadas. As pessoas do tipo misto podem ter apetite muito variável, ter muita fome em algumas refeições e quase nenhuma em outras. Mesmo assim, é importante comer menos e mais vezes ao dia.

Proporções de macronutrientes para o tipo misto:

30% de proteínas,
20% de gorduras
e **50%** de carboidratos ›

TIRA-DÚVIDAS

Muito se fala sobre metabolismo, especialmente quando o assunto é dieta. Porém nem tudo o que ouvimos tem fundamento científico. Quer ver só?

O METABOLISMO É DETERMINADO PELA GENÉTICA.
Verdade. "Isso explica por que nem todo mundo emagrece fazendo a mesma dieta", explica a endocrinologista Sandra Villares, que também é professora da USP. Segundo a especialista, as informações que determinam o nosso gasto calórico estão gravadas no DNA.

EXERCÍCIOS PODEM INFLUENCIÁ-LO.
Verdade. Eles aceleram o gasto energético e, por isso, ajudam a pessoa a perder peso. Além disso, o músculo gasta mais calorias que o tecido adiposo. Assim, quem é acostumado a praticar exercícios físicos e possui uma proporção menor de gordura no corpo apresenta um metabolismo mais rápido.

SE EU COMER MENOS VEZES AO DIA, VOU EMAGRECER MAIS.
Mentira. Quando fazemos longos períodos de jejum, a resposta do organismo é a mais inteligente: poupar energia para não correr o risco de ficar sem "combustível" para as atividades vitais.

O SONO TEM RELAÇÃO COM O METABOLISMO.
Verdade. Dormir mal ou pouco pode causar um impacto sobre a secreção hormonal que é feita durante a noite. "Vários trabalhos confirmam que uma alteração nesse mecanismo pode favorecer quadros de obesidade. Pessoas que dormem menos estão mais propensas a apresentar sobrepeso", afirma Sandra.

COM O PASSAR DOS ANOS, OCORRE UMA DIMINUIÇÃO NATURAL NO RITMO DO METABOLISMO.
Verdade. O processo tem a ver com a velocidade da atividade das células – que cai gradualmente com o passar do tempo – e com a redução da massa muscular, característica das idades mais avançadas. É por isso que a maioria das pessoas tem mais facilidade de perder peso enquanto é jovem.

MULHERES NORMALMENTE TÊM TAXA METABÓLICA MENOR QUE OS HOMENS.
Verdade. Essa é uma condição genética das pessoas do sexo feminino, que possuem menos massa magra.

Descubra seu perfil

Marque verdadeiro (V) ou falso (F) em cada uma das questões. Se em alguma delas não encontrar uma alternativa que se aplique ao seu caso, simplesmente deixe-a em branco.

PARTE 1

Sempre tenho fome no café-da-manhã
( ) V ( ) F
Na hora do almoço, meu apetite desperta
( ) V ( ) F
Tenho bastante fome no jantar
( ) V ( ) F
Não consigo ficar mais de quatro horas sem comer
( ) V ( ) F
Fazer um lanche entre as refeições me deixa bem
( ) V ( ) F
Penso em comida o tempo todo
( ) V ( ) F
Fico mais bem disposta quando como carne ou peixe
( ) V ( ) F
Refeição sem carne não mata minha fome
( ) V ( ) F
Carne ou alimentos gordurosos me dão energia
( ) V ( )F
Troco facilmente o doce por salgado
( ) V ( ) F

Marque 1 ponto para cada alternativa que respondeu falso e multiplique por dois. Faça o mesmo com as verdadeiras.
Total falso =___ Total verdadeiro =___

PARTE 2

Não consigo ficar em jejum
( ) V ( ) F
Comer antes de dormir melhora meu sono
( ) V ( ) F
Beber suco de laranja pela manhã me faz mal
( ) V ( ) F
Ficar à base de fruta não me satisfaz
( ) V ( ) F
Café me deixa acelerada
( ) V ( ) F
Meus olhos e/ou nariz costumam ficar úmidos
( ) V ( ) F
Faço xixi várias vezes ao dia
( ) V ( ) F
Tenho de tossir com freqüência para limpar minha garganta
( ) V ( ) F
Gosto de dormir até mais tarde
( ) V ( ) F
Quando me corto, a ferida cicatriza rápido
( ) V ( ) F

Marque 1 ponto para cada item assinalado.
Total falso =___ Total verdadeiro =___

Agora some as respostas das partes 1 e 2
FALSO (parte 1) + FALSO (parte 2) =___
VERDADEIRO (parte 1) + VERDADEIRO (parte 2) =___

RESULTADO
Se o total de respostas falsas for igual ou maior a 18, seu tipo metabólico é CARBOIDRATO. Se o total de respostas verdadeiras for igual ou maior a 18, seu tipo metabólico é PROTEÍNA. Se o total de respostas falsas for menor de 18 e o de verdadeiras também, seu tipo metabólico é MISTO.

POR JANETE TIR

Sabor exótico da saúde

O kiwi ainda não é muito popular por aqui, mas aos poucos vai ocupando um lugar de destaque nas mesas brasileiras. Afinal, a fruta tem um gosto especial, uma aparência inigualável e um alto teor de vitamina C, superando a laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL* 100g de kiwi contém:	
Energia:	61 calorias
Carboidrato:	11,5 g
Fibras alimentares:	2,7 g
Lipídeos:	0,6 g
Potássio:	269 mg
Proteína:	1,3 g
Vitamina A:	56 mg
Vitamina B6:	0,06 mg
Vitamina C:	70,8 mg
Vitamina E:	1,46 mg

CONSULTORIA: HELENA NOVARETTI, NUTRICIONISTA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP).

1 FRUTA E MEIA POR DIA

Faz pouco tempo que o kiwi chegou ao Brasil e já consta da maioria dos cardápios equilibrados. E não é à toa que a fruta exótica de cor verde-esmeralda e casca marrom entrou para a lista dos alimentos necessários para a manutenção da saúde. "É uma ótima fonte de vitamina C. Para se ter uma idéia, 100 g de laranja possuem 40 mg da vitamina e a mesma quantidade do kiwi tem 70,8 mg. Só o consumo de um kiwi e meio supre a nossa necessidade diária de vitamina C", explica Helena Novaretti, nutricionista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Para consumo imediato

A especialista da Unifesp ensina que, para aproveitar esse alto teor de vitamina C, a fruta não pode ser cozida nem guardada já picada. "A vitamina C oxida com muita facilidade em contato com a luz ou com o ar, por isso é tão importante consumir ou preparar qualquer sobremesa logo depois de descascada", avisa.

Groselha da China

O kiwi é originário da China, mas foi a produção vinda da Nova Zelândia na década de 1980 que a fez conhecida no Brasil. Também lá recebeu um novo nome, mais comercial, porque até então era conhecida como groselha da China. Kiwi, o nome do pássaro símbolo da Nova Zelândia, foi o escolhido.

O QUE ELE FAZ POR VOCÊ

Segundo pesquisa da FDA (Food and Drug Administration), o kiwi é fonte de vitaminas A, C, E, B6, niacina, potássio, proteínas e fibras alimentares. As vitaminas C e E juntas funcionam como antioxidante e, por isso, ajudam a prevenir o risco de câncer e doenças do coração. As quantidades de vitamina B6 e niacina são bem menores do que em outras frutas, mas mesmo assim ajudam a prevenir o envelhecimento. Os nutrientes minerais são coadjuvantes importantes para equilibrar a tensão arterial. Já as fibras solúveis, além de facilitar o trânsito intestinal, são auxiliares poderosos no controle do colesterol.

FUSÃO DE IMAGEM: HELTON GOMES

Comece bem

Os cereais matinais são as melhores opções para um café-da-manhã saudável e rico em nutrientes. Entre os produtos disponíveis, confira qual se adapta a sua dieta

FOTO FÁBIO MANGABEIRA / PRODUÇÃO BETH MACEDO

AGRADECIMENTOS À TOK&STOK E DRAGONETTI

Flocos de milho

Esses cereais são obtidos do grão do milho, que é cozido, prensado e tostado. Possuem teor de fibras um pouco menor. O cereal Corn Flakes Kellogg`s **(1)**, 200 g, **R$ 4,77**, possui 110 kcal, 1 g de fibra total, sendo esta insolúvel, e não contém gordura. Valores nutricionais semelhantes à mesma quantidade do cereal Corn Flakes Nestlé **(2)**, 240 g, **R$ 4,63**, que apresenta o mesmo valor energético e também não tem gordura. Apenas a quantidade de fibras totais difere (o segundo produto possui menos de 1 g). Esses cereais, apesar de não terem valor calórico elevado e não terem gordura, não possuem quantidade significativa de fibras. Ainda assim são recomendados para o consumo matinal, já que são suplementados com vitaminas e minerais. A quantidade indicada por porção não deve ultrapassar 30 g (o equivalente a 3/4 de uma xícara de 160 ml).

Enriquecidos com fibras

Fibras dietéticas são nutrientes encontrados em produtos de origem vegetal e que não são digeridos pelo organismo. Elas se dividem em dois grupos, as solúveis e insolúveis. O primeiro grupo auxilia no controle glicêmico, redução dos níveis de colesterol ruim (LDL) e perda de peso. Já as do segundo auxiliam na prevenção do câncer colorretal e melhoram o funcionamento intestinal. Cada 40 g do All Bran Kellogg`s **(1)**, 250 g, **R$ 6,44**, possui 100 kcal e 12 g de fibras totais, sendo 11 g de fibras insolúveis e 1 g de solúveis. Já 30 g do Cereal Matinal Nesfit Nestlé **(4)**, 300 g, **R$ 7,33**, possui 110 kcal e 2 g de fibras totais. Ambos possuem baixo valor calórico e baixo teor de gordura, sendo ótimos substitutos dos pães para o café-da-manhã, desde que consumidos nas quantidades citadas.

POR SÍLVIA DALPICOLO

o seu dia

Sabores

Alguns desses produtos possuem o teor de fibras acima da média dos cereais comuns, porém é preciso ficar atento ao valor calórico, um pouco mais elevado. A porção de 30 g do Cereal Müslix Chocolate Kellness Kellogg's **(5)**, 280 g, **R$ 7,79**, contém 145 kcal – quantidade considerada alta –, 2,4 g de fibras e 1,8 g de gorduras totais, que se referem à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento. As gorduras são as principais fontes de energia para o corpo e auxiliam na absorção de vitaminas A, D, E e K. A mesma quantidade do Cereal Moça Flakes Nestlé **(6)**, 330 g, **R$ 8,31**, contém valor energético menor (110 kcal) e menos de 1g de fibras, porém não possui gordura segundo o fabricante. Cada 40 g do Cereal Matinal de Morango com Chocolate Nutry **(7)**, 280 g, **R$ 10,92**, contém 165 kcal, o maior índice entre as marcas avaliadas, 2,8 g de fibras e 4,9 g de gorduras totais, sendo 1,4 g monoinsaturadas e 2,2 g poliinsaturadas, que reduzem o colesterol ruim (LDL) e aumentam o bom (HDL). A mesma quantidade do Cereal Matinal de Maçã e Canela Grain Flakes Jasmine **(8)**, 300 g, **R$ 6,54**, possui 150 kcal, 6 g de fibras e 6 g de gorduras totais, das quais apenas 1 g são saturadas. Vale lembrar que os cereais citados possuem sacarose (açúcar simples), portanto, diabéticos devem consultar um médico ou nutricionista antes de consumi-los.

CONSULTORIA: GLÁUCIA MIDORI SHIROMA, NUTRICIONISTA DO GANEP – GRUPO DE NUTRIÇÃO HUMANA. OS PREÇOS FORAM PESQUISADOS EM AGOSTO DE 2008. OS VALORES NUTRICIONAIS CORRESPONDEM À PORÇÃO ANALISADA.

Namorar é preciso...

Em tempos de sexo sem compromisso e relacionamentos instáveis, uma nova corrente de estudiosos chama a atenção para os benefícios de dar e receber afeto. Segundo os especialistas, o bem-estar proporcionado por uma união de cumplicidade diminui o estresse, dá uma força ao sistema imunológico e ainda garante mais disposição para as outras atividades do dia-a-dia

POR RITA TREVISAN

"Amar é, acima de tudo, dar um presente a si mesmo", já dizia o escritor francês Jean Anouilh, no século passado. A novidade é que, mais recentemente, vários estudiosos ligados às áreas da Medicina e da Psiquiatria têm se esforçado para provar que a frase não só faz sentido como deve servir de incentivo para que os casais namorem mais e melhor. "Ultimamente, a maioria das pessoas vem privilegiando as vantagens da vida sexual e prescindindo do namoro. É claro que sexo é muito bom, porém sexo com intimidade é muito melhor", defende a professora de Psiquiatria e colunista da **VivaSaúde** Carmita Abdo, que também é coordenadora do Projeto Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP.

A socióloga e educadora Silvana Barolo, que atua há muitos anos na área de RH, tratando com especial cuidado a questão da afetividade e da sexualidade, fundou a ONG S.A.B.E.R. (Saúde, Amor, Bem-Estar e Responsabilidade) justamente com o objetivo de alertar a sociedade sobre a importância de dar atenção a essas áreas específicas do desenvolvimento humano. A associação, que acaba de completar um ano, reúne uma equipe multidisciplinar e presta atendimento gratuito. "Nossa meta é ajudar casais a despertarem para eventuais problemas, além de orientá-los sobre como encontrar soluções, visando a uma melhora na qualidade de vida", explica. Ela defende que, para garantir boa saúde, é preciso dedicar-se mais ao namoro. "Gastamos 99% do nosso tempo com os compromissos profissionais ou com as outras atividades que fazem parte da rotina – como cuidar dos filhos e administrar a casa. Sobra muito pouco para a afetividade e a sexualidade", analisa Silvana, que reúne essas e outras reflexões no livro *Namoro é saúde*, do qual é co-autora.

Sexo é qualidade de vida

A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) já considera a sexualidade saudável como um dos quatro principais indicadores de qualidade de vida de uma população. Nessa dimensão de sexualidade, estão envolvidos o afeto, a comunicação, o carinho e o erotismo. "A pessoa sexualmente realizada tem mais auto-estima, o que reflete em uma dose extra de energia e determinação. Por isso, dizemos que namorar é saúde", diz Silvana.

Na pesquisa Mosaico Brasil – uma investigação conduzida pelo ProSex e patrocinada pelo laboratório Pfizer –, a maioria dos mais de 1.700 entrevistados no Rio de Janeiro e em Minas Gerais consideram o sexo importante ou muito importante para a harmonia do casal. "Usufruir do prazer sexual faz bem. Porém, se o casal puder, além de aproveitar essas sensações, dividir um projeto de vida e ter uma relação de cumplicidade, os benefícios para a saúde serão muito maiores", confirma Carmita. Ela diz que o afeto e o carinho oferecem uma sensação de bem-estar capaz de melhorar até as respostas do sistema imunológico. "Pessoas que se sentem amadas e queridas respondem melhor às situações de estresse e, com isso, se mostram mais resistentes a doenças", garante.

Toque que acalma

Diversos estudos no mundo todo têm se dedicado a provar que o afeto realmente traz benefícios tanto à saúde física quanto à mental. Um exemplo é a pesquisa recém-divulgada, e conduzida por uma equipe de neurocientistas da Universidade de Virgínia, nos EUA. Ela oferece indícios claros de que um simples toque da pessoa amada pode reduzir sensivelmente as reações de estresse do organismo diante de uma situação inesperada.

O experimento envolveu 16 casais e, para a realização do teste, as mulheres entraram em tubos de ressonância magnética e suas imagens cerebrais foram monitoradas enquanto recebiam uma leve descarga elétrica no tornozelo. A resposta natural do organismo foi o aumento da atividade cerebral nas regiões que envolvem as emoções de dor e medo. Num segundo momento, os especialistas analisaram as reações dessas mesmas mulheres ao sentirem que seus parceiros as seguravam pelas mãos. O exame mostrou baixa significativa nas respostas negativas antes desencadeadas pelo corpo. ›

A conclusão dos pesquisadores não poderia ser mais animadora: o toque de uma pessoa com quem se tem uma relação de afeto é capaz de diminuir a atividade dos hormônios relacionados ao estresse, melhorando, até mesmo, a capacidade de reação do sistema imunológico.

Afeto: modo de usar

Para aproveitar todos os benefícios dessa terapia, no entanto, é preciso que o casal esteja em sintonia e, principalmente, que saiba driblar os desafios que a vida moderna impõe. Para o ginecologista e sexólogo Gerson Lopes, que também é autor do livro *Namoro é saúde*, um dos principais problemas é a falta de intimidade. Em primeiro lugar, porque ela pressupõe encontro físico, diálogo, troca. O que, na rotina corrida, fica cada vez mais complicado. Por outro lado, não basta só estar junto, ocupando o mesmo ambiente físico, para alcançar a tão sonhada sintonia. "Intimidade é muito mais do que simplesmente estar lado a lado. E a vida moderna dificulta ainda mais as coisas. Mesmo quando estão a sós, os casais estão expostos aos inimigos tecnológicos, como eu costumo chamar a TV, a internet ou o celular. É preciso separar um momento em que o casal possa estar realmente disponível um para o outro", diz.

Na vida de um jornalista e de uma gerente da área de eventos, a falta de tempo é um obstáculo e tanto. "Trabalhamos muito e, para piorar, nossos horários não coincidem. Mesmo nos dias de folga, fico com o rádio ligado para resolver eventuais problemas", conta Ana Carolina de Figueiredo Freire, de 30 anos. Só nos cerca de 10 minutos em que estivemos conversando, durante essa entrevista, a profissional foi solicitada duas vezes. E adivinhe? Estava fora do seu horário de trabalho. O namorado garante que já se acostumou com a rotina corrida. "A gente tenta se encontrar no meio do caminho entre a minha casa e a dela, nos intervalos do trabalho. Também acordamos mais cedo para caminhar no parque, aproveitamos todas as oportunidades para ficar juntos", conta Francisco Prado, de 33 anos.

A parte boa dessa história é que, desde que começaram a namorar, há dois anos e três meses, os dois conseguiram uma melhora sensível na qualidade de vida. "Eu sempre gostei de caminhar no parque, mas, agora que tenho companhia, me sinto mais estimulado. Comecei a correr e me sinto mais resistente, tenho disposição durante o dia e até durmo melhor", diz o jornalista. Para Ana Carolina, os encontros no parque são também uma oportunidade de desacelerar e reduzir o estresse. "A gente aproveita para conversar, tomar uma água-de-coco, é o nosso momento de relaxar."

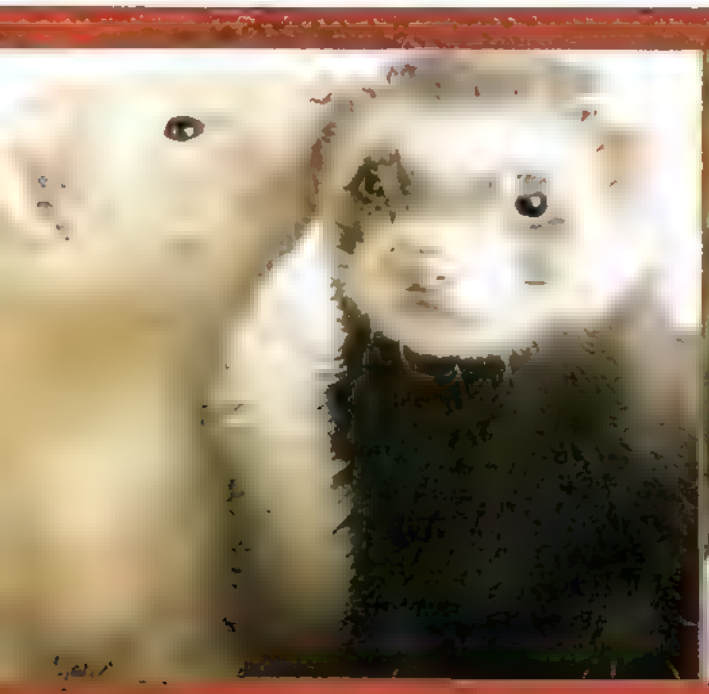
> "PESSOAS QUE SE SENTEM AMADAS E QUERIDAS RESPONDEM MELHOR ÀS SITUAÇÕES DE ESTRESSE E, COM ISSO, SE MOSTRAM MAIS RESISTENTES A DOENÇAS"
>
> CARMITA ABDO, PSIQUIATRA

Desafios para vencer a dois

Mas o dia-a-dia atribulado não é o único obstáculo para quem quer namorar – independentemente do estado civil. "Estou convencida, pela experiência que tenho com casais, que a maioria dos problemas, incluindo os sexuais, acontece pela simples falta de diálogo. É ela que faz os casais se separarem, às vezes, por problemas pequenos", afirma Silvana Barolo. Ela acredita que, hoje, muitos relacionamentos acabam sem que seja feito um mínimo investimento. "As coisas importantes não são conversadas e, quando o casal se dá conta, é tarde demais", alerta.

Para a especialista, mesmo as preferências sexuais precisam estar bem claras para que o casal realmente se entenda sob os lençóis – e até fora deles. "A sexualidade interfere na vida afetiva e vice-versa. Por isso, é interessante que o casal converse sobre tudo. Isso inclui contar ao outro o que dá mais prazer, onde é mais gostoso e o que é ruim. E importante: ao falar do que não gosta, explique os seus motivos, para que o parceiro não entenda como pura rejeição à maneira dele de atuar sexualmente", ensina a educadora.

Além de separar um tempinho para paparicar seu parceiro e investir em conversas sinceras, outra dica dos es-



RAIO-X DO BEIJO

O simples contato dos lábios apaixonados pode causar uma verdadeira revolução em todo o organismo. Tudo começa com o coração batendo acelerado e a ativação da circulação sanguínea (1)

As mãos podem ficar úmidas graças à transpiração excessiva (2). "Há uma ativação do sistema nervoso autônomo simpático e a consequente liberação de adrenalina na corrente sanguínea, o que causa todas as reações relacionadas à ansiedade e ao estresse (3). Isso por conta da expectativa em relação ao momento do primeiro beijo, na medida em que a pessoa não sabe muito bem como fazer aquilo, ou seja: beijar", explica o médico e psicoterapeuta Geraldo Possendoro, professor de Medicina Comportamental da Unifesp.

Com a intimidade, o efeito da ansiedade vai diminuindo e há uma predominância das sensações de prazer. Isso porque, num segundo momento, o sistema nervoso autônomo parassimpático é estimulado e ocorre uma liberação de dopamina em uma região do cérebro chamada núcleo accumbens, que é conhecido como o "centro do prazer" (4). "Esse hormônio é responsável pela sensação de relaxamento e bem-estar proporcionada por um beijo na boca, assim como por todas as situações de prazer que vivenciamos no dia-a-dia", diz o médico.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

pecialistas para manter o namoro sempre em dia é abusar da criatividade. "O ideal é que os dois se comprometam a resgatar o clima do namoro, o que pressupõe buscar alternativas para sair da rotina", diz Lopes.

Alguns casais, mesmo estando há muito tempo juntos, garantem que há meios de manter a relação bem longe do marasmo. A auxiliar contábil Débora Cristina R. Michelon, de 45 anos, e o contador Carlos N. de Souza Michelon, de 54, completaram 27 anos de casados. E garantem que o romance em casa continua de vento em popa. "Durante muito tempo, nos dedicamos bastante aos nossos filhos, que hoje estão adultos. Mas nunca deixamos de namorar. Agora, é a nossa chance de voltar a sair juntos, pegar um cineminha e até mesmo um motel. Por que não?", conta Débora, que já é avó.

Há 13 anos, o casal trabalha junto, numa parceria que não pára de dar bons frutos. "O segredo é ter planos, não se esquecer de beijar, de abraçar, de dizer o quanto a outra pessoa é especial. E, nos momentos de crise, ter paciência e saber dizer o que a está magoando.", ensina. Para Carlos, a oportunidade de namorar mais, nessa fase tranqüila da vida, trouxe saúde e disposição. "É muito bom ter uma relação de cumplicidade. Esse é um grande estímulo para vencer os problemas, viver mais e melhor", resume.

Recomeçar é possível

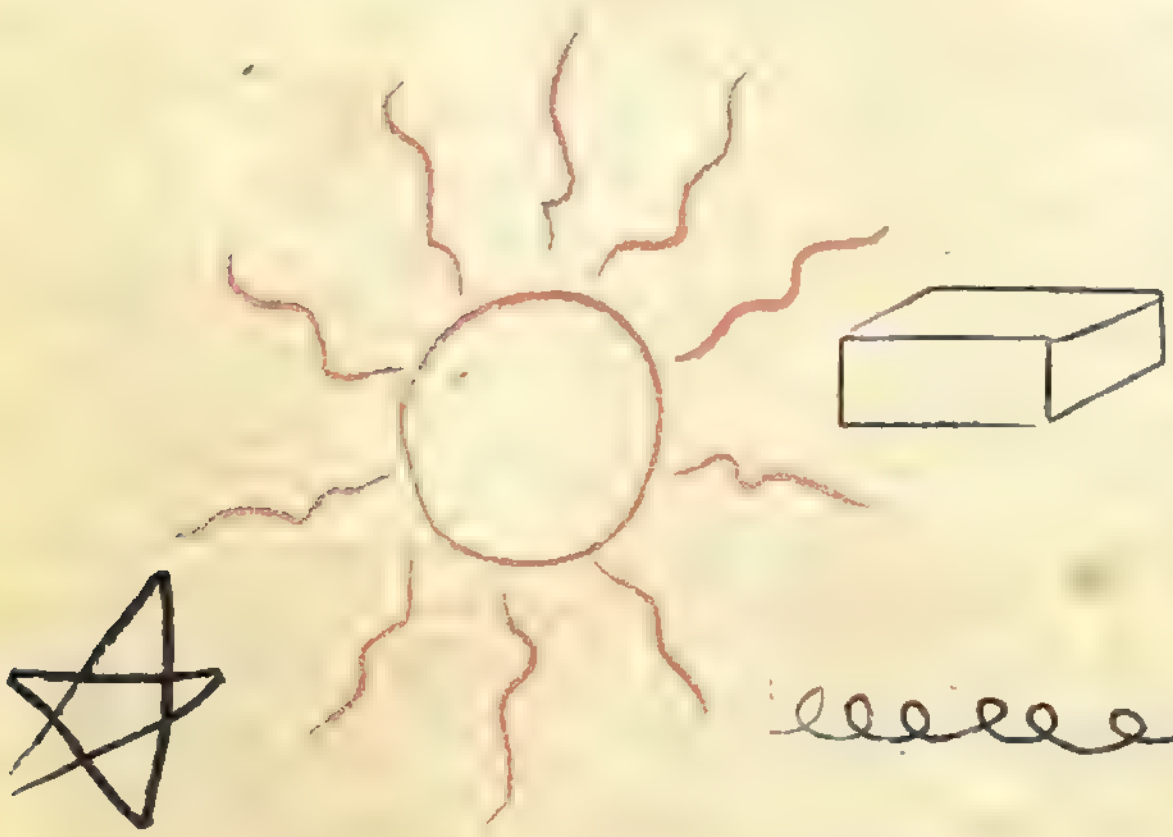
A exemplo do casal Carlos e Débora, muitos outros redescobrem, já na idade madura, quando os filhos saem de casa, o prazer de namorar. Mas, para isso, é preciso que o casal ainda mantenha certo nível de intimidade e carinho, que não pode ser perdido ao longo dos anos. "Os amantes maduros são os que podem vivenciar prazeres e emoções intensas e plenas, mas ao mesmo tempo seguras e calmas", diz um trecho do livro *Namoro é saúde*.

Mais de 70% dos entrevistados na pesquisa Mosaico parecem partilhar dessa mesma opinião. Eles afirmaram não ter medo de que a idade atrapalhe seu desempenho sexual. Segundo Carmita Abdo, os avanços da Medicina foram responsáveis por esse novo olhar sobre a sexualidade nas idades mais avançadas. "Hoje, as pessoas vivem mais e com mais qualidade. E, como o sexo depende de uma boa saúde física e mental, os benefícios nessa área também podem ser percebidos", diz. Para o ginecologista Gerson Lopes, o segredo de uma vida sexual plena, depois de certa idade, é investir na qualidade e prescindir da quantidade. "Se necessário for, temos medicamentos capazes de garantir segurança ao casal, para que possam investir no clima erotizante do namoro", diz.

Risque e rabisque para se conhecer melhor

Desenhos aleatórios são considerados, pelos psicólogos, uma linguagem do inconsciente capaz de revelar emoções e sentimentos nem sempre admitidos. Aprenda a interpretar o que seus rabiscos dizem sobre você

POR CRISTINA ALMEIDA / ILUSTRAÇÃO HELTON GOMES



Sócrates, o famoso filósofo grego, já dizia que o segredo da felicidade está em conhecer a si mesmo. Mas como tomar consciência daquilo que somos? É preciso escolher caminhos que nos ajudem a identificar, criticar e aceitar nossos limites e, por meio deles, incorporar à vida novas atitudes que garantam o bem-estar. Uma das tantas alternativas, dizem os cientistas, é estar atento às pequenas ações do dia-a-dia que, sem que se perceba, revelam muito sobre cada indivíduo e seu caráter.

A psicóloga italiana Evi Crotti, especialista em comunicação não-verbal e autora do livro *I disegni dell'inconscio* ("Os desenhos do inconsciente", Editora Mondadori, sem tradução para o português), diz que cada gesto humano possui em si uma força instintiva que permite interpretações. Por isso, até mesmo rabiscos feitos sem pensar são fortes expressões psicológicas de seu autor e podem ajudar no processo de autoconhecimento.

Impulso de desenhar

A maioria das pessoas, explica a psicóloga, estando ao telefone, numa reunião de trabalho, ou num momento de lazer, tende a escrever ou esboçar desenhos sobre algum papel disponível à sua frente. Essas manifestações gráficas são tão remotas quanto a história da humanidade, pois, a partir do momento em que o homem conseguiu estruturar suas funções perceptivas, imediatamente sentiu necessidade de deixar impressos os sinais sobre a realidade que vivia. Essa é a razão por que "desenhar" é um impulso que acompanha o homem ao longo de toda a sua vida.

Rabiscar é uma prática que se inicia na infância e se apresenta por desenhos pouco inteligíveis, chamados garatujas. Para as crianças, essas imagens distorcidas e sem nexo se relacionam com desejos, necessidades e emoções e são entendidas como um pedido de ajuda ao adulto, a fim de que ele sinalize as melhores saídas para o grande desafio que é a vida.

Emoções liberadas

Segundo a especialista italiana, "esse tipo de gesto gráfico primordial é praticado por todas as crianças do mundo e representa um labirinto cheio de histórias afetivas. Trata-se de uma busca natural pelas melhores formas de expressão, e a facilidade com que os pequenos as desenham é o que faz delas algo cheio de mistérios e significados", diz. ›

PARA OS ADULTOS, RABISCAR É UMA ESPÉCIE DE REGRESSÃO SAUDÁVEL E DIVERTIDA, E FUNCIONA COMO UMA VÁLVULA DE ESCAPE QUE TRAZ LEVEZA ÀS TENSÕES

Na idade adulta, as garatujas são substituídas por rabiscos que nascem do mundo instintivo e inconsciente: "Quando nos liberamos do controle da mente, incorporamos a nostalgia da infância e voltamos a brincar com a caneta", esclarece a psicóloga. "Se um dia os desenhos serviam para comunicar algo do mundo à nossa volta, hoje somos nós a sermos interpretados por meio dos nossos rabiscos", completa.

A sensação de estar brincando explica o prazer de desenhar. Para os adultos, rabiscar é uma espécie de regressão saudável e divertida, e funciona como uma válvula de escape que traz leveza às tensões, revelando o mundo interior. Evi Crotti diz que "o rabisco é a voz da alma que se expressa sem censuras, liberando emoções e sentimentos, nem sempre adequados e admissíveis".

Significados distintos

Rabiscando sem pensar, materializa-se o que cada um realmente é, pois não existe o perigo da crítica. Ao analisar atentamente anotações antigas, agendas ou qualquer papel onde se tenha rabiscado, é possível identificar exatamente as sensações vividas naquele momento ou situação (veja o quadro *Se você desenha...*).

É possível que, enquanto fala ou ouve um interlocutor simpático, a pessoa desenhe algo leve, com formas delicadas, redondas ou convexas, exprimindo, assim, prazer e bem-estar interior. Ao contrário, se o interlocutor é pouco agradável, os traços serão angulosos, fechados, emoldurados, típicos dos sentimentos de agressividade, desilusão ou de situações maçantes.

A psicóloga italiana explica que, quando o desenho possui, por exemplo, malhas intrincadas de um labirinto, composta de ângulos, cruzamentos, barras e espirais, "coloca-se em evidência, de forma automática e inconsciente, o desconforto emocional diante das dificuldades ou das alegrias que a vida reserva".

Se você desenha...

...RETICULADOS (COM ASPECTO DE REDE)

Exprime uma mente lógica, que classifica tudo e coloca os sentimentos sob a contínua crítica da razão.

...QUADRADOS OU CUBOS

Tem uma tendência a ser muito organizado. Concreto, lógico e um pouco perfeccionista, pode ser uma pessoa que enquadra tudo e, por isso, é perfeito para atividades que exijam resultados.

...ESPIRAIS

Quando as espirais começam do centro para a direção externa, significam extroversão e necessidade de buscar reciprocidade e confirmação nos outros para poder desenvolver em si as próprias potencialidades. Pode denotar dificuldade para enfrentar mudanças repentinas.

...FLORES

Elas expressam uma natureza sentimental, romântica e pacífica. Por isso, cada escolha é dirigida pelo sentimento. Se a flor é colocada num segundo plano ou é desconsiderada (riscada), pode ser que a pessoa se sinta desmotivada e isso esteja influenciando sua eficiência.

...ESTRELAS

Exprime a necessidade inconsciente de evasão e de sonho. Quem enche a folha de estrelas, tem uma visão romântica da vida, é pouco concreto, mas, em compensação, tem muita fantasia. Pode, assim, desenvolver atividade onde seja necessário espírito de inovação, originalidade e interdependência.

...FLECHAS

As flechas exprimem a necessidade de alcançar um objetivo, vontade de afirmação de si mesmo, realização no trabalho por meio de determinação. Por trás de quem desenha flechas, há sempre um componente de agressividade.

...CASAS

As casinhas exprimem um caráter tímido, de quem ama muito as coisas simples e procura, nos afetos, segurança e proteção. As viagens podem criar alguma ansiedade, pois quem desenha continuamente uma casa tem dificuldades para se separar do ambiente natural.

...SOL

O sol é um sinal que evidencia uma forte ligação à figura paterna. Se é desenhado com raios, indica uma influência positiva nessa experiência. Ao contrário, se faltam os raios, pode sinalizar questões mal resolvidas. Essas pessoas adoram atividades de movimento, enquanto os espaços reduzidos representam limites insuportáveis.

COMO A LETRA É O REFLEXO DO HOMEM EM SEUS ASPECTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS, ELA TAMBÉM SE ALTERA AO LONGO DA VIDA, ESPECIALMENTE QUANDO A PESSOA PASSA POR PERDAS SIGNIFICATIVAS

Aprender a decifrar esses sinais significa trazer as emoções para o nível consciente. Na vida profissional, emocional, amorosa e, portanto, em todas as relações interpessoais, entender essa linguagem permite a leitura das entrelinhas: superados os limites das palavras, essas passam a ter um valor secundário. O resultado é compreensão do não dito, a fala oculta que existe dentro de cada um de nós e dos outros.

"Meditar sobre as próprias reações emocionais diminui a ansiedade que o autoconhecimento pode causar. Porém, a melhor lição que se tira de todo o processo é a aceitação de quem se é", conclui a psicóloga.

Entenda a sua letra

Ana Cecília Amado Sette, psicopedagoga especializada em grafologia (técnica que analisa o perfil da personalidade por meio da escrita), há trinta anos pesquisa e trabalha para grandes empresas, elaborando laudos psicológicos sobre profissionais e candidatos a empregos. A especialista explica que, assim como os rabiscos, a letra tem o poder de revelar o caráter e os atributos das pessoas. "A escrita é o resultado de processos neurológicos, físicos, psíquicos e emocionais, numa perfeita combinação entre cérebro, na sua forma concreta, e mente, no seu lado abstrato", define a grafóloga.

Quando se requisita um teste escrito para a avaliação de um candidato a promoção ou admissão para um cargo, a redação é obrigatória. Em geral, os pretendentes sabem que serão analisados, e a maior preocupação é causar boa impressão, seja no aspecto formal como no pessoal. Contudo, depois de alguns minutos, a escrita se torna automática e inconsciente: é a partir daí que se colhem informações que escapariam do campo de observação dos melhores entrevistadores.

Conforme Ana Cecília, num texto de uma página e meia, um grafólogo é capaz de identificar mais de 300 particularidades. A letra revela desde doenças, dependências químicas e dramas familiares, até energia, equilíbrio emocional, empreendedorismo, capacidade de comunicação e relacionamento interpessoal, concentração, flexibilidade, além de iniciativa e organização, entre outros. "Os índices de acerto são impressionantes, chegando a 90%", informa a especialista.

Saiba o que evitar

Grafia e assinaturas ilegíveis, borrões, linhas invadindo o espaço das outras e caracteres muito angulosos, formando pontas, demonstram aspectos negativos. "Mas isso não significa que um candidato com um bom currículo possa ser eliminado só porque não possui habilidade gráfica, isto é, o talento de ter uma letra bem desenhada. Muitas vezes, o empregador apenas é alertado de que o candidato talvez necessite de treinamentos específicos para aprimorar determinado ponto de sua personalidade", revela a psicopedagoga.

Como a letra é o reflexo do homem em seus aspectos físicos e psicológicos, ela também se altera ao longo da vida, especialmente quando a pessoa passa por perdas significativas, traumas, ou qualquer outro evento que afete sua auto-estima: "Nesses momentos, as letras se tornam tremidas e oscilantes, especialmente quando se escrevem palavras relacionadas aos fatos dolorosos", afirma Ana Cecília.

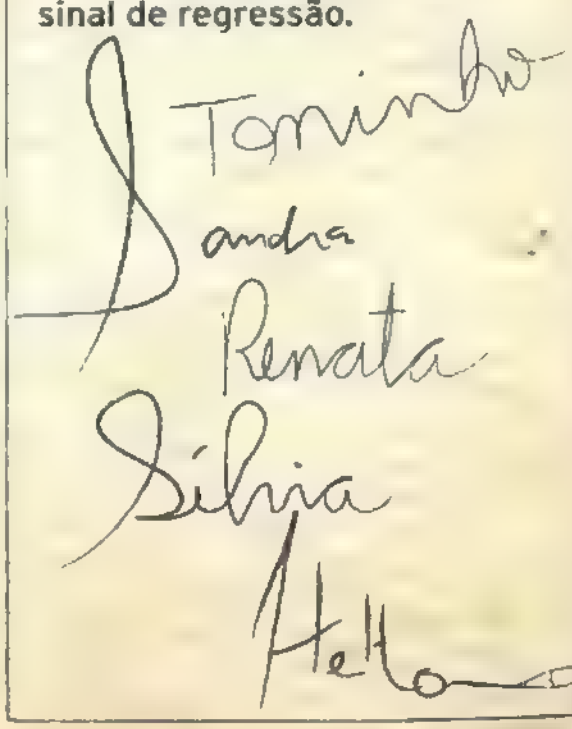
A escrita no computador

Consultada sobre como o uso do computador modificou a forma de escrever das pessoas, Ana Cecília responde que nos últimos anos verificou o aumento do uso de letras de forma em vez da letra cursiva, além de uma tendência a escrever respeitando uma margem imaginária, como aquela dos processadores de texto.

A psicopedagoga conta que ainda é muito cedo para divulgar resultados, mas está pesquisando a escrita eletrônica: "Como escrever é uma forma de expressão de si mesmo e esse tipo de mensagem praticamente substituiu outras já existentes, parece que há uma correlação entre o estado de espírito das pessoas e o tamanho dos caracteres, imagens e quantidade de sublinhados e negritos utilizados nos *e-mails* pessoais", conclui.

O PRÓPRIO NOME

Repetir mais de uma vez o próprio nome ou a assinatura exprime a necessidade de representar-se no papel, reforçando a própria segurança. É uma modalidade quase adolescente, por isso, nos adultos, pode ser um sinal de regressão.

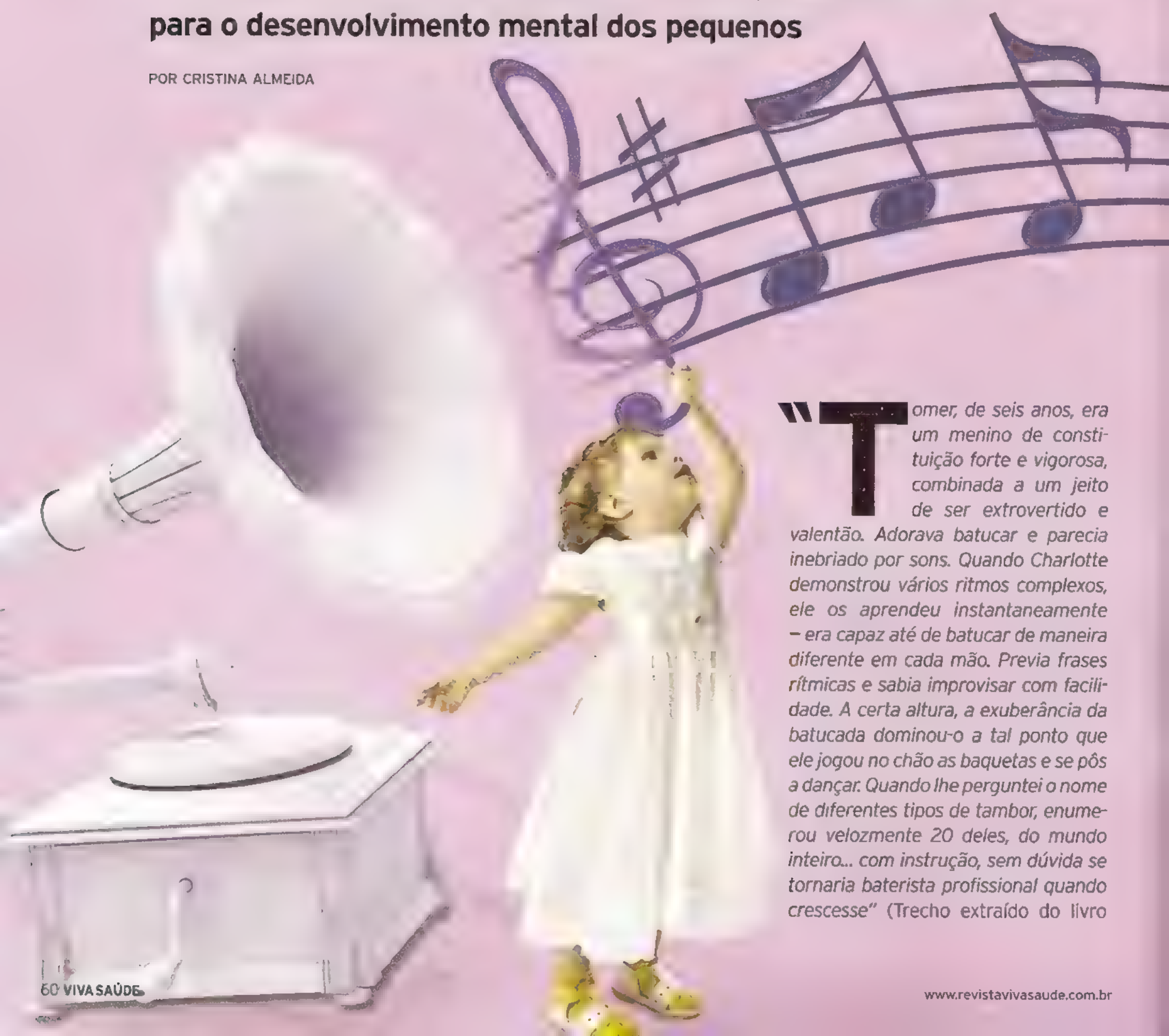


ENTREVISTA

Música para

Sons e ritmos têm, comprovadamente, o efeito de aumentar a concentração e a capacidade de planejamento das ações da criança. Veja como os estímulos musicais podem contribuir para o desenvolvimento mental dos pequenos

POR CRISTINA ALMEIDA



"Tomer, de seis anos, era um menino de constituição forte e vigorosa, combinada a um jeito de ser extrovertido e valentão. Adorava batucar e parecia inebriado por sons. Quando Charlotte demonstrou vários ritmos complexos, ele os aprendeu instantaneamente – era capaz até de batucar de maneira diferente em cada mão. Previa frases rítmicas e sabia improvisar com facilidade. A certa altura, a exuberância da batucada dominou-o a tal ponto que ele jogou no chão as baquetas e se pôs a dançar. Quando lhe perguntei o nome de diferentes tipos de tambor, enumerou velozmente 20 deles, do mundo inteiro... com instrução, sem dúvida se tornaria baterista profissional quando crescesse" (Trecho extraído do livro

crianças

Alucinações musicais, de Oliver Sacks, Editora Companhia das Letras).

Esse poderia ser apenas um episódio na vida de qualquer criança, não fosse um detalhe: Tomer possui um Quociente de Inteligência (QI) inferior a 60 e é portador da síndrome de Williams, um raro distúrbio congênito que, entre outras coisas, se caracteriza pela extrema sensibilidade para a música, dada a presença de uma memória auditiva desenvolvida. Para ele, tocar um instrumento, apesar dos limites de sua capacidade cognitiva, é a única forma de exercitar uma necessidade vital: expressar-se e comunicar-se.

Fins terapêuticos

Todos somos seres musicais, capazes de identificar e codificar uma série de sons, timbres, contornos melódicos, harmonias e ritmos. Ouvir música é uma atividade que requer o bom funcionamento dos sistemas auditivo e nervoso, o que faz dessa experiência algo não só mecânico, mas também sensorial: a música nos emociona, acalma, estimula e ajuda a sincronizar o trabalho e as atividades de lazer.

Apesar da intensa relação existente entre os seres humanos e a música, somente a partir dos anos 1980, a Neurociência, ramo da medicina que estuda o comportamento, o processo de aprendizagem, a cognição e os mecanismos de regulação orgânica, passou a observar os vários tipos de reações causados por estímulos musicais.

Há 60 anos, porém, a música já era utilizada com fins terapêuticos, e hoje é vista com entusiasmo, em razão dos resultados obtidos no tratamento de diversas doenças neurológicas (acidente vascular cerebral, doença de Alzheimer e outros tipos de demência, retardamento mental, perda da linguagem ou funções motoras, amnésia, autismo, doença de Parkinson, entre outras). Para muitos, a música é a única chave capaz de abrir portas para respostas positivas, após uma lesão cerebral.

Estímulo até para bebês

Um recente estudo apresentado no *III Congresso de Neurociências e Música*, realizado no último mês de junho em Montreal, Canadá, concluiu que os hemisférios cerebrais dos bebês, com apenas dois dias de vida, reagem à música: quando escutam um erro de tom numa composição que lhes fora anteriormente apresentada, as funções do hemisfério direito de seus cérebros diminuem. Isso significa que os seres humanos possuem predisposição inata para o reconhecimento de variações tonais, e, por essa razão, quando uma criança aprende música, algo em seu cérebro se modifica para sempre.

Luisa Lopez, neuropsiquiatra infantil do Centro de Reabilitação Eugênio Litta de Roma e consultora científica da Fundação Mariani, entidade que financia e promove pesquisas sobre Neurociência e música na Itália, diz que a música realmente pode favorecer o desenvolvimento cerebral, mas adverte que os pais devem aprender a ser críticos diante da ansiedade de fazer das crianças gênios mirins.

Segundo a especialista, é preciso evitar equívocos como o chamado "efeito Mozart", febre que levou pais de todo o mundo a impor aos filhos horas seguidas de audição de uma determinada sonata do músico austríaco, com o único objetivo de torná-los mais inteligentes. Luisa concedeu essa entrevista exclusiva à **VivaSaúde** de Roma, na Itália, onde reside. ❯

FOTOS: SHUTTERSTOCK / FUSÃO DE IMAGEM: SANDRA TIR

Como aconteceu o encontro entre música, Neurologia e Pediatria?

LUISA LOPEZ: Esse encontro se deve em parte a Sandra Trehub, psicóloga e professora da Universidade de Toronto que, desde 1980, iniciou um estudo sobre as habilidades musicais das crianças e descobriu que elas tinham a mesma capacidade dos adultos para identificar e memorizar diversos tipos de sons. Na Itália, a Fundação Mariani, que já incentivava pesquisas no campo da neuropediatria, filiou-se à Academia de Ciências de Nova York e passou a colaborar com cientistas que estudavam a correlação entre música e Neurologia, promovendo um projeto denominado *Neuromusic* e, a partir de então, tem favorecido encontros anuais multidisciplinares com profissionais especializados em Neurobiologia, Fisiologia, Psicologia, Neuropsicologia Aplicada e música do mundo inteiro.

Qual é o efeito da música sobre o feto?

LUISA: Verifica-se o aumento do batimento cardíaco e ritmo da respiração, propiciando um estado de maior atenção. Na mãe, além das respostas do sistema nervoso autônomo (responsável pelo controle da respiração, temperatura e circulação do sangue), podem ser identificados sinais de bem-estar.

Quais são os principais benefícios para a saúde das crianças?

LUISA: A música pode trazer benefícios em vários níveis. Por exemplo, treinando o ouvido, é possível desenvolver a capacidade de perceber corretamente os sons e timbres desde muito cedo na infância. Além disso, podem-se melhorar algumas capacidades do tipo lógico, viso-espacial e lingüístico. Um estudo realizado no Canadá demonstrou o aumento do QI imediatamente após um período de treinamento musical, já que as crianças apresentavam melhor desempenho em uma série de itens contidos no teste para avaliação das habilidades visuais, espaciais e matemáticas. Todavia, o próprio autor daquele estudo decidiu aprofundar essas conclusões e hoje sustenta que o que realmente melhora nas crianças é a capacidade de concentração e de planejamento das próprias ações. Essas são funções relacionadas aos lobos frontais que nos permitem planejar, coordenar e executar uma série de ações complexas, necessárias à plena eficiência. Crianças com déficit de atenção são carentes dessas funções e, assim, o treinamento musical para elas pode trazer resultados positivos.

Que tipo de música é indicado para os pequenos?

LUISA: Cada pessoa tem suas preferências e, portanto, possui uma identidade musical. Por isso, é difícil indicar qual tipo de música pode agradar ou não a uma criança. Lembro apenas que os pequenos aprendem e compreendem a música partindo da repetição das seqüências musicais, sob conceitos muito precoces de consonância e dissonância, e não apreciam a intensidade elevada. Os pais devem definir um momento para ouvir música, evitando o uso abusivo de "fundos musicais" que coloca a música em segundo plano e atrapalha o processo de formação do gosto musical.

Existe algum instrumento musical mais adequado para a infância?

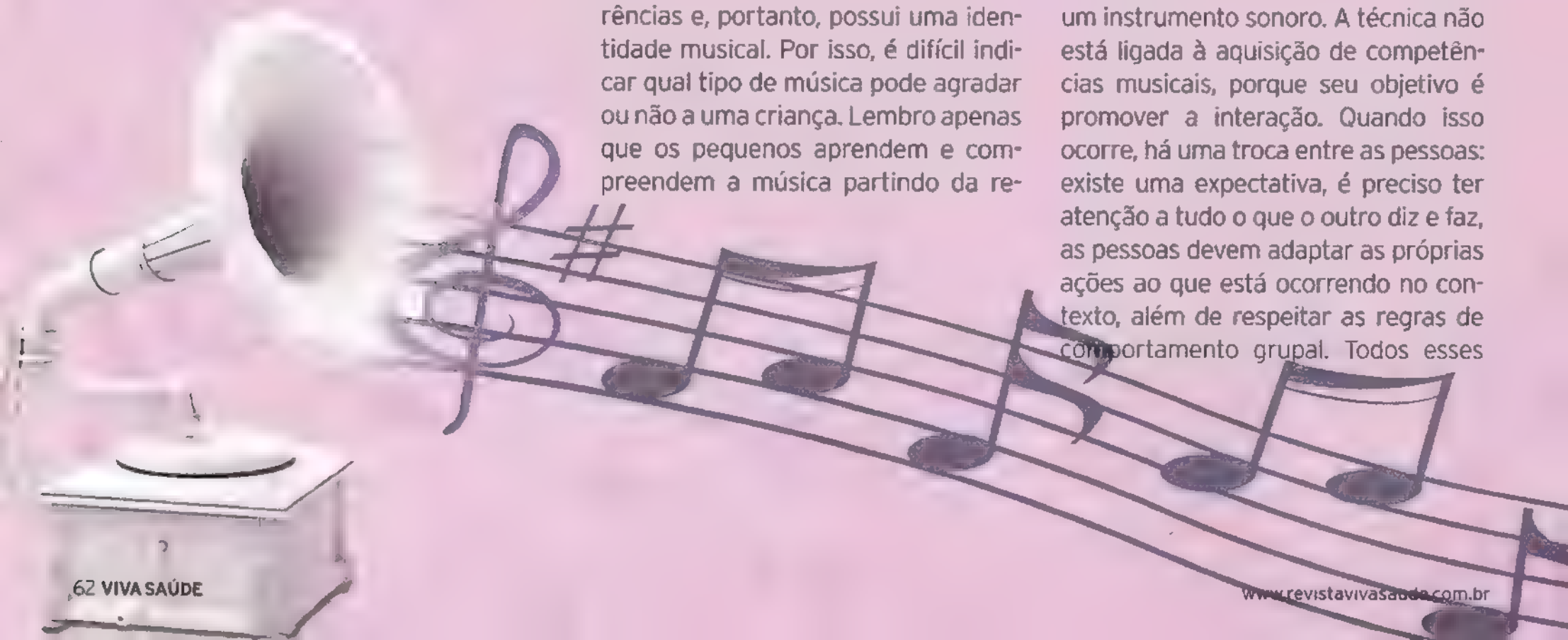
LUISA: Sim. O instrumento ideal para o ensino da música é a voz.

Quais são sons nocivos para o desenvolvimento das crianças?

LUISA: Esse é um verdadeiro problema para as crianças que vivem nas grandes cidades. Infelizmente os sons mais comuns no ambiente urbano são os de baixa freqüência (vibração de maquinários, motores etc.) e de alta freqüência (aparelhos eletrônicos, alarmes). Além desses, existem os de alta intensidade e os inesperados, que obrigam o cérebro a focar a atenção, interrompendo outras atividades.

A musicoterapia é indicada para crianças?

LUISA: A finalidade da musicoterapia é estabelecer uma interação, relação ou reabilitação por meio do uso de um instrumento sonoro. A técnica não está ligada à aquisição de competências musicais, porque seu objetivo é promover a interação. Quando isso ocorre, há uma troca entre as pessoas: existe uma expectativa, é preciso ter atenção a tudo o que o outro diz e faz, as pessoas devem adaptar as próprias ações ao que está ocorrendo no contexto, além de respeitar as regras de comportamento grupal. Todos esses



elementos podem ser trabalhados em uma sessão de musicoterapia. Assim, ela é indicada nas situações em que essas habilidades estejam comprometidas: nos casos de autismo, retardo mental, distúrbios de comportamento, depressão, demência, entre outros.

> “CANÇÕES DE NINAR TÊM CARACTERÍSTICAS RÍTMICAS QUE, PARA AS CRIANÇAS, SÃO MUITO CALMANTES. SUGIRO QUE AS MÃES CANTEM”

Em que idade é aconselhável iniciar a terapia?

LUISA: Como a musicoterapia deve acontecer num contexto multidisciplinar, cada caso deve ser avaliado pela equipe que cuida do paciente. Contudo, a capacidade de percepção e compreensão da música é muito precoce na criança (3 - 4 meses). O estudo tradicional de um instrumento é difícil e não deve jamais ser uma imposição. Por outro lado, é importante que a criança viva em um ambiente estimulante e variado do ponto de vista musical.

Que tipo de música é utilizada nas sessões?

LUISA: Depende do método adotado. Existem aqueles que usam somente o "ouvir" e, então, utilizam as músicas próprias para esse tipo de terapia. Por exemplo, utilizam temas para ouvir durante uma cirurgia ou para melhorar a capacidade de suportar a dor. Nos modelos ativos, a música é executada nas sessões com instrumentos Orff (instrumentos de percussão, flauta doce e de bisel, utilizados em sala de aula), ou instrumentos especialmente confeccionados para uso não convencional.

A musicoterapia deve ser guiada por um especialista ou os pais podem ajudar no processo de cura em casa?

Luisa: A musicoterapia deve ser guiada. Na Itália, existem escolas de formação onde os profissionais são preparados na teoria e na prática. Faz parte do curso um estágio supervisionado junto às estruturas de reabilitação. O curso segue critérios da confederação de classe e os alunos recebem certificado de especialistas. Se os pais desejam colaborar, devem seguir as orientações dos profissionais.

Quais sons seriam ideais para as crianças?

LUISA: Eu sugiro que as mães cantem para seus filhos as canções que fazem parte da cultura popular. Em todas as culturas existem canções de ninar com características rítmicas e tons que, para as crianças, são muito calmantes e agradáveis. Parece que elas acham muito mais interessante escutar a mãe (ou a voz de uma mulher que não seja sua mãe) cantando do que a sua fala. Então, não me agrada a idéia de uma "trilha sonora", contínua e passiva. Sugiro uma música doce que a mãe cantarola para seu filho. Por outro lado, a música ocidental, com características harmônicas e tonais, muito regulares, pode ser agradável e favorece a atividade cerebral. Ressalto apenas que é preciso evitar equívocos como o ocorrido nos anos 1990, quando aconteceu a explosão do "efeito Mozart": as pessoas falavam que escutar uma sonata de Mozart teria o poder de potencializar a inteligência. Esse estudo fez com que muitas mães impusessem a seus filhos somente aquela sonata do compositor austríaco. A coisa foi tão clamorosa que o governo de um Estado americano adotou a idéia como política social e passou a distribuir cds para todas as grávidas do local! Ora, sabemos que esse efeito não existe. O que existe é apenas o aumento da capacidade de atenção, se comparada com crianças que permaneceram no silêncio.

No último mês de junho, especialistas de todo o mundo se reuniram em Montreal para um congresso sobre musicoterapia. Quais são as novidades sobre o tema?

LUISA: A maior novidade é o uso disseminado da música nos casos de reabilitação: seu aprendizado favorece a retomada da atividade motora, mesmo para as ações da vida cotidiana. Destacaria o uso da *Melodic Intonation Therapy* (Terapia de Entonação Melódica), que usa o canto como forma de estimular o lado direito do cérebro, que, conforme estudos realizados pela Faculdade de Medicina de Harvard e pela Universidade de Música e Drama de Hannover, comprovadamente garante a progressiva melhora da capacidade de falar, além de ter colocado o piano no patamar de grande estrela das terapias de reabilitação, cujo estudo potencializa a coordenação motora de pacientes vitimados por AVC.

Dificuldade com números é maior do que com letras

É isso o que revela uma pesquisa do Instituto de Neurociência Cognitiva do University College London. A discalculia, como é chamada essa dificuldade, foi diagnosticada entre 3% e 6% das 1,5 mil crianças estudadas, número superior das que sofrem de dislexia (2,5% a 4,3%). Segundo Anita Taub, psicóloga formada pela PUC-SP e pós-graduada em Neurociências pela Unifesp, existem dois tipos de discalculia. Uma é a que se origina em decorrência de outros fatores como déficit de atenção, dislexia ou algum tipo de deficiência mental. A segunda, chamada de discalculia pura, revela a dificuldade em ler números com muitos dígitos, incapacidade de soma simples e de reconhecer os sinais. Para identificar o problema, os pais devem observar se a criança possui dificuldade somente em matemática, apresenta sinais de ansiedade ou não quer ir à escola. "É importante que eles não tachem o filho de preguiçoso logo de cara. Isso pode gerar um trauma", aconselha Anita, em entrevista à **VivaSaúde**. "A discalculia não impede que a criança estude em escola normal. Apenas é necessário uma orientação à instituição de ensino, para que o professor use métodos diferenciados", finaliza a psicóloga.

Convivência com avós faz muito bem a toda família

Sabe quando dizem que avós estragam os netos? Uma pesquisa feita na Universidade de Oxford acaba de provar exatamente o contrário. Para chegar a essa conclusão, 1,5 mil crianças com idade entre 11 e 16 anos foram observadas. Segundo Ann Buchannan, coordenadora do estudo, crianças que convivem freqüentemente com avós se mostraram mais felizes em relação àquelas que não têm contato direto. Além de participar dos momentos de diversão, o vovô e a vovó desempenham o papel de educadores e conselheiros, especialmente em situações difíceis, como o divórcio dos pais. Mas atenção: os benefícios são mais evidentes nas crianças cujos avós participam ativamente da educação, e não apenas com convívio esporádico.

Gagueira também afeta crianças

Quem acha que a gagueira é um problema exclusivo de adultos se engana. O distúrbio pode acometer as crianças antes dos sete anos e, em alguns casos, quando elas começam a falar. Mas, antes de qualquer diagnóstico precipitado, é preciso diferenciar a gagueira de uma simples disfluência, comum quando se aprendem as primeiras palavras. "Em cerca de 80% das crianças, essas disfluências são normais e tendem a desaparecer em seis meses", disse à **VivaSaúde** Fabíola Staróbole [illegible] com programas terapêuticos [illegible] com a faixa etária da criança.

FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO

COMO FAZÊ-LO COMER BRÓCOLIS

Deliciosos e disfarçados – como tornar a alimentação de seu filho saudável sem que ele perceba, de Jessica Seinfeld, dá dicas para os pais de como preparar alimentos saudáveis e ao mesmo tempo apetitosos aos olhos das crianças. A escolha dos pratos é baseada em tudo o que as crianças mais gostam: macarrão, pizzas, panquecas e outros. O livro é resultado de sua experiência como mãe de três filhos e da batalha travada entre ela e as crianças na hora de acrescentar legumes e verduras em sua alimentação. As receitas são fáceis de preparar e têm a supervisão da nutricionista Joy Bauer. (Editora Ediouro, 320 páginas.) Preço: R$ 49,90.

Ensine seu filho a preservar o meio ambiente!

Dizem que "as crianças de hoje são o futuro de amanhã", e uma das principais preocupações atuais é preservar nossos recursos naturais para a futura geração. Ensinar meninos e meninas a respeitar o meio ambiente pode parecer uma tarefa difícil. Não quando podemos combinar produtos infantis, brincadeiras e, claro, aprendizado. Com o tema água, a Natura lançou a *Natura Naturé*, uma linha de banho, perfumes e corpo para crianças de três a sete anos. A nova linha conscientiza a criançada de sua importância no meio ambiente e ainda estimula a leitura com o livro *Tchibum no mundo! A grande história da água*, escrito por Simone Fonseca, exclusivamente para a empresa, que pode ser adquirido gratuitamente na compra de qualquer colônia Naturé. Os livros também serão distribuídos em escolas públicas de todo o Brasil.
Os frascos de todos os produtos – entre xampus, condicionadores, hidratantes e colônias – são inquebráveis e em formato arredondado para garantir a segurança da criança no banho.

Se você tem dificuldades em fazer seu filho dormir, saiba que não está sozinha. Uma pesquisa feita pela Johnson's aponta que o ritual do sono dos bebês – de quando são colocados para dormir até que de fato adormeçam – demora 50 minutos. A psicóloga americana Jodi Mindell, do Centro do Sono da Philadelphia da National Sleep Foundation, explica que essa dificuldade pode estar relacionada a maus hábitos no momento de dormir, como ninar a criança. Isso faz com que ela não aprenda a dormir sozinha. "Os pais devem estabelecer um horário para o filho ir para a cama, criar uma rotina. Dormir da mesma maneira todas as noites faz a criança entender o momento de deitar", esclarece Jodi. Pensando em ajudar os pais nessa difícil tarefa, a Johnson's lançou a linha *Hora do Sono*, composta de sabonetes e loção hidratante. Os produtos são feitos com uma combinação de essências calmantes exclusiva, fórmula batizada de NaturalCalm®. Para criar um "clima sonífero" para os pequenos, a empresa ainda elaborou um ritual composto de três passos: banho, massagem e relaxamento, que estão disponíveis no site: *www.horadosono.com.br.*

Geração álcool

Um furacão entra em casa e desestrutura a família quando um dos filhos se entrega de corpo e alma à bebida alcoólica. Veja como driblar essa situação difícil, mas que pode ser controlada com diálogo e compreensão

POR JANETE TIR

> "Tenho 22 anos, há um ano estou em abstinência. Aos 18 anos comecei a beber todos os finais de semana. Saía em baladas e, conseqüentemente, nesses lugares conheci pessoas que faziam uso de outras substâncias. Sem perceber, passei a freqüentar festas raves, virando noite sem dormir, e, o pior, achando isso normal. Tive um filho, o que me fez parar com tudo imediatamente e por vontade própria. O pai dele continuou a sair e fazer uso de substâncias, por isso tive que me afastar. Depois do nascimento da criança, voltou o desejo de sair e seis meses depois experimentei cocaína.
>
> Parar não é fácil, exige muito esforço. Fiz tratamento no Centro Terapêutico Viva e hoje nada disso faz mais parte de mim, por que nunca fez. Hoje, sou eu mesma e toda e qualquer pessoa é capaz de voltar a ser o que era antes da droga, de encontrar sua verdadeira essência de fazer coisas boas para si mesma."
>
> **A., 22 ANOS, SÃO PAULO, SP**

Tudo começa como uma brincadeira. Primeiro um golinho só para experimentar. Mesmo que o sabor não tenha sido tão bom assim, a criança arrisca pedir mais um pouco, afinal foi o alvo da atenção da família inteira e essa é uma sensação boa. Depois, a façanha se repete no próximo almoço de domingo ou, quem sabe, numa festinha de aniversário. Esse é o princípio de um círculo vicioso – bebida alcoólica, centro das atenções, risos de alegria – que pode jogar uma vida que mal se iniciou na dependência do álcool.

"É assim mesmo, pelo estímulo dos familiares, que a maioria dos casos de adolescentes que abusam do consumo de álcool começa. O exemplo deve ser dado em casa, porque, quanto mais tarde a criança tiver contato com bebidas alcoólicas, menores serão os riscos de ter um problema futuro", diz o médico psiquiatra Marcelo Niel, colaborador do Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes (Proad) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Segundo o psiquiatra, "as crianças estão começando a beber cada vez mais cedo. Com 11 ou 12 anos já vão para o pronto-socorro apresentando problemas de abuso de álcool". Esse dado, também confirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma constante no dia-a-dia do chefe do serviço mental do Hospital Municipal Lourenço Jorge, no Rio de Janeiro, Leonardo Gama Filho. "Tenho 18 anos de atendimento em pronto-socorro e cada vez mais os médicos psiquiatras são solicitados a atender casos de intoxicação por álcool e outras drogas em unidades de pediatria, que resultam em acidentes, alterações comportamentais", diz. ›

Apesar de o consumo de bebidas alcoólicas aqui no Brasil ser permitido somente para maiores de 18 anos, não é nada difícil para os adolescentes comprar e consumir cerveja ou bebidas tipo "ice". Os dois tipos têm baixo teor alcoólico e, por isso mesmo, ninguém pára no primeiro copo.

As conseqüências imediatas do abuso dessas substâncias são bem negativas e incluem problemas de aprendizado, a prática de sexo sem proteção e, até mesmo, sem consentimento, expondo-se a uma gravidez não desejada ou doenças sexualmente transmissíveis (DST), como a aids, maior risco de suicídio ou homicídio e vários tipos de acidentes relacionados ao consumo exagerado.

Uma das explicações do psiquiatra Gama Filho para o crescente número de adolescentes envolvidos em episódios com bebidas "é o constante incentivo da mídia ao consumo de álcool. Várias cervejarias patrocinam eventos jovens, com o apelo da imagem de mulheres bonitas. Além disso, até mesmo as celebridades ajudam a disseminar a idéia de que basta um tempinho numa clínica de desintoxicação para se livrar do alcoolismo, mas na realidade não é tão fácil quanto parece. O termo *rehab* já virou até tema de mú-

"Comecei a beber com 13 ou 14 anos com um grupo de amigos e achava que os problemas sempre aconteciam com os outros e nunca comigo. Quando me dei conta, não tinha mais controle com a bebida e, ainda, era usuário de outras drogas. Estava com 17 anos e já era alcoólatra, tinha passado duas vezes pela Febem, fiquei na rua, os meus amigos não tinham mais confiança em mim e a minha família estava por um fio de tanto que eu mentia para poder beber. Depois da última vez que fiquei preso, fui para uma clínica de recuperação e lá eles trabalhavam com a terapia dos Alcoólicos Anônimos, que mexeu muito comigo. Logo que saí da clínica, passei a freqüentar as reuniões dos AA, e a minha vida começou a retornar aos poucos. Hoje, já se passaram 10 anos e ainda continuo a participar de todas as sessões dos AA. Eu preciso disso para me manter sóbrio e vivo, porque o tempo passa, a gente esquece o inferno que viveu e pode cair nessa armadilha novamente."

D., 27 ANOS, SÃO PAULO, SP

O QUE MUDA COM A LEI SECA

A nova Lei 11.705, que altera o Código de Trânsito Brasileiro, bateu forte na moçada que freqüenta baladas, reuniões com amigos e comemorações, e quer dirigir depois de ter bebido umas a mais. Antes era permitida a ingestão de até 6 decigramas de álcool por litro de sangue, o que equivale a dois copos de cerveja. Hoje, o consumo de qualquer quantidade de bebidas alcoólicas por condutores de veículos está proibido. "Essa nova lei incentiva a diminuição do consumo com penalidades restritivas, como a possibilidade da perda da liberdade e do direito de dirigir, e certamente diminuirá bastante o consumo de álcool pelas conseqüências que o ato pode gerar. Quem trabalha em emergência já está notando a mudança", comemora Gama Filho.

"OS EXCESSOS PODEM ATÉ SER UM COMPONENTE DA JUVENTUDE, MAS A GENTE PERCEBE TAMBÉM UMA TENDÊNCIA MAIOR DE PAIS QUE NÃO SABEM IMPOR LIMITES AOS ADOLESCENTES"

MARCELO NIEL, PSIQUIATRA DA UNIFESP

sica, e a reabilitação, que está se tornando muito comum entre os famosos, é vista mais como uma passagem por um spa do que propriamente uma intervenção terapêutica de emergência".

Para Marcelo Niel, "os excessos podem até ser um componente da juventude, mas a gente percebe também uma tendência maior de pais que não sabem impor limites aos adolescentes. Eles se sentem culpados em controlar a vida dos filhos que acabam se transformando numa geração sem limites, 'liberados demais'. E crianças com uma supervisão ineficiente dos adultos são presas fáceis do álcool, do fumo e de várias outras drogas".

Corpo padece

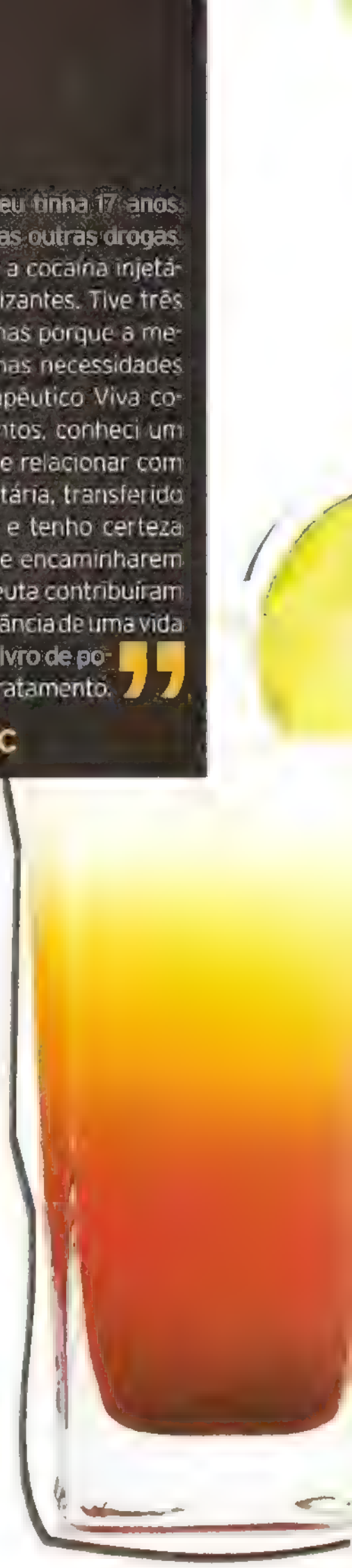
O álcool precisa ser ingerido em cada vez mais quantidade para agir no organismo com a mesma eficiência da primeira vez. E sua ingestão contínua traz efeitos bem nocivos ao cérebro do adolescente. Quando o abuso se transforma em necessidade para a pessoa "estar bem", configura a dependência, denominada alcoolismo, uma doença crônica, mas que pode e precisa ser controlada.

Os principais problemas físicos que um dependente enfrenta são: "cirrose e pancreatite, inflamações do estômago e do esôfago, câncer de boca e garganta, resfriados freqüentes, risco aumentado de pneumonia e outras infecções pulmonares, fraqueza do músculo cardíaco, insuficiência cardíaca, anemia, câncer de mama, doença do fígado, deficiência de vitaminas, sangramentos intestinais, úlceras, vômitos, diarréia e desnutrição, impotência sexual nos homens e risco de malformação e bebês de baixo peso em mulheres grávidas", enumera Gama Filho. De uma forma geral, o abuso do álcool é ingrediente principal para o aumento do número de acidentes, da agressividade, da irritação e de comportamentos violentos. E também da depressão e do nervosismo, da redução da memória e do envelhecimento precoce.

Para não chegar a esse patamar, "os pais devem, logo que notarem que há alterações comportamentais, psicológicas ou físicas decorrentes do uso do álcool em seus filhos, procurar um médico psiquiatra que poderá avaliar o tratamento necessário para cada caso. Para alguns adolescentes, é indicada a psicoterapia, em outros, é necessário lançar mão de medicamentos", explica o psiquiatra. O alcoólatra, de qualquer idade, é uma pessoa que perdeu a liberdade diante de um copo de bebida, não consegue se controlar, não aceita ajuda e, pior, arrasta todo mundo que convive com ele a uma situação dolorosa. Por essa razão, a família dos dependentes também precisa de ajuda, e o melhor caminho é procurar o Al-Anon, uma divisão dos Alcoólicos Anônimos, para que a família possa conversar com outras pessoas que estão passando pelo mesmo problema.

"Minha vida de ativo foi iniciada quando eu tinha 17 anos. Comecei com o álcool, passando por várias outras drogas. Cheguei 'ao fundo do poço' quando resolvi usar a cocaína injetável, medicamentos à base de morfina e tranqüilizantes. Tive três internações e acredito que elas tenham sido falhas porque a metodologia de tratamento não condizia com minhas necessidades e perspectivas de recuperação. No Centro Terapêutico Viva comecei a entrar em contato com meus sentimentos, conheci um programa de 12 passos diferente e comecei a me relacionar com meu próprio eu. Fui internado de forma involuntária, transferido de outra clínica. Tive problemas com a justiça e tenho certeza de que meus pais fizeram a escolha certa ao me encaminharem para um novo tratamento. A psicóloga e o terapeuta contribuíram no sentido de me fazer abrir os olhos para a importância de uma vida saudável. Tenho, inclusive, plano de publicar um livro de poesias que estou escrevendo no decorrer do meu tratamento."

M.D.S., 21 ANOS, FLORIANÓPOLIS, SC



De pai para filho

Pais que foram ou são dependentes de álcool devem ficar atentos para que os filhos aprendam corretamente a lidar com bebidas alcoólicas, porque a predisposição genética existe. Mas isso não quer dizer que esse adolescente tem uma sentença predeterminada. "Estudos já comprovaram que filhos de alcoólatras têm quatro vezes mais chances de se tornarem dependentes da bebida. Mas é claro que o incentivo do meio também ajuda. E também pode ocorrer o efeito contrário, quando um jovem toma ojeriza à bebida se os pais a consomem, mas isso dependerá principalmente de sua personalidade", explica o psiquiatra Leonardo Gama Filho.

FUSÃO DE IMAGEM: HELTON GOMES

SOLUÇÃO PARA OS CELULARES ANTIGOS

Certo. Você comprou outro aparelho de celular, nada [illegible] moderno, tem funções ainda mais avançadas e um d[illegible] Agora vem aquela pergunta: o que eu faço com o antigo? Pouca [illegible]

- A Vivo ampliou recentemente seu programa de reciclagem, passando a ter mais de 3,4 mil pontos de venda autorizados a recolher produtos que não tenham mais uso.
- [illegible]
- A TIM já recolhe aparelhos, baterias e acessórios em todos os pontos de venda.
- [illegible]

DESCARGA ECOLÓGICA

Criar uma solução ecológica para o banheiro de um shopping na região do ABC paulista foi a proposta da empresa General Water ao desenvolver um mecanismo de reutilização de água. O processo é feito com o sistema Vertreat, que promove a reciclagem dos esgotos sanitários utilizando um reator vertical. Segundo Sérgio Luiz Nascimento, diretor de operações da empresa, o mecanismo é bem simples. "Utilizando uma forte pressão de ar, os resíduos sanitários são empurrados através de uma tubulação instalada no estacionamento do shopping. Só essa quantidade de ar já serve também para propagar bactérias que ajudam a desintegrar os resíduos e tornar a água própria para o reuso em vasos sanitários, jardins e lavagem de pisos do estabelecimento." Depois de desinfetada e esterilizada, a água recebe uma coloração azulada para ser identificada. O diretor garante que o processo é eficiente, ecológico, não emana odores, ocupa pouco espaço e ainda gera economia de 50% de água.

GOSTOU DESTA BOLSA? ELA É FEITA DE COURO DE PEIXE

Janice Ferreira é a criadora da Dahrjan, marca brasileira pioneira em acessórios feitos de couro de peixe. A técnica desenvolvida por ela é hoje reconhecida no mundo inteiro. E não é que fica bonito mesmo? O couro de peixe, além de ser um material resistente, durável e macio, é uma opção ecologicamente correta. A pele que antes era descartada ganha utilidade e não utiliza o couro de outros animais, sacrificados apenas para essa finalidade.

POR ANA CAROLINA NOGUEIRA

Você sabe o que é agroecologia?

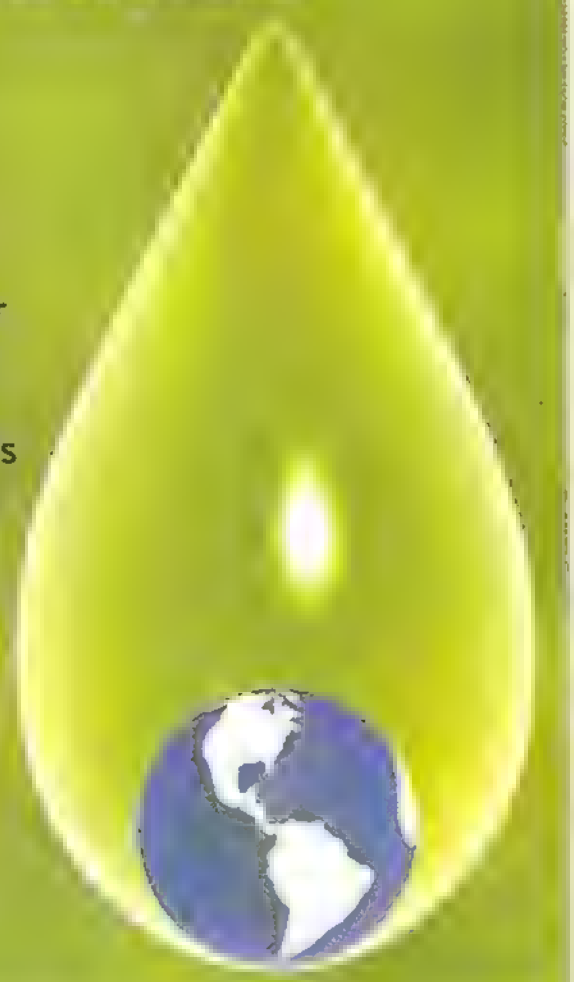
Em tempos de defesa da sustentabilidade, nada fica de fora, nem mesmo a produção de alimentos. O conceito de agroecologia já existe há quase duas décadas, mas somente agora está sendo posto em prática, e consiste em aplicar técnicas de cultivo mais naturais, como a utilização de adubos biológicos e a rotação de culturas. A idéia é criar uma produção de alimentos que seja socialmente justa, economicamente viável e ecologicamente sustentável – o princípio básico é o uso consciente de recursos, que evita o desperdício. Compare os benefícios da agroecologia em relação às técnicas tradicionais de agricultura.

As monoculturas degradam a paisagem.	Possibilita a natural renovação do solo.
Produz altos índices de toxidade pelos agroquímicos utilizados.	Facilita a reciclagem de nutrientes do solo.
Elimina a biodiversidade.	Utiliza racionalmente os recursos naturais.
Degrada o solo.	Mantém a biodiversidade, que é importante para a formação do solo.
Polui recursos hídricos.	
Maximiza a utilização da energia gerada no próprio sistema natural.	

FONTE: AMBIENTE BRASIL

Use água com consciência

A Sabesp oferece um curso gratuito ao público em geral sobre como evitar o desperdício de água. No curso, o participante aprende como detectar vazamentos em instalações hidráulicas, limpeza e desinfecção de caixas d'água e utilizar água racionalmente. Funcionários da empresa orientam os participantes em salas montadas com equipamentos hidráulicos especialmente adaptados para as demonstrações. O curso tem duração de quatro horas e é ministrado nos períodos da manhã e tarde, em algumas unidades da Sabesp. Os participantes recebem uma cartilha explicativa ilustrada e um certificado de conclusão. Para saber onde o curso é ministrado, consulte o site *www.sabesp.com.br*, ligue 195 ou 0800 011 9911



FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO

Hábitos saudáveis refletem no seu dia-a-dia!

Vida Natural & Equilíbrio traz dicas e sugestões de atitudes e hábitos mais saudáveis e naturais, porém sem perder o prazer de desfrutar o que a vida tem de melhor!

NAS BANCAS
www.escala.com.br
(11) 3855-1000

Editora escala

POR CARMITA ABDO

Quando a rotina atrapalha a vida sexual

Esse é o maior dilema nos relacionamentos estáveis. Mas é possível escapar dessa tendência

A atração física entre duas pessoas, quando evolui para envolvimento afetivo, possibilita o vínculo entre elas. O vínculo diminui o estresse da relação recém- estabelecida e, não por coincidência, garante segurança, amplia a zona de conforto, mas também reduz drasticamente o desafio.

Segurança, conforto e pouco desafio constituem a fórmula infalível para a acomodação, ainda que sejam indispensáveis para o desenvolvimento da intimidade e da confiança mútua entre os parceiros sexuais.

Esse é o dilema que boa parcela dos mortais tenta evitar, o "fugir" de relações estáveis e consolidadas, preferindo viver novas experiências, de tempos em tempos. Por outro lado, casais que conseguem driblar essa tendência (considerada uma fatalidade, em todos os sentidos) constroem relacionamentos com evolução bem mais favorável e estimulante.

Esse drible na seqüência lógica e previsível dos sentimentos depende mais de talento do que de aprendizado dos parceiros. Em todo caso, a consciência do mal de que a rotina é capaz ensina a fugir da estagnação e a não perder de vista o projeto de um contínuo recomeço.

Recomeçar todos os dias atualiza o desafio e, com ele, a emoção da novidade. Nada pode ser ao mesmo tempo mais desconfortável e reconfortante do que a desafiadora sensação de que todo relacionamento tem data de validade prestes a vencer, coincidentemente quando deixa de ser instigante.

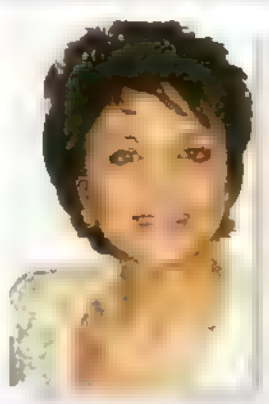
Antigos parceiros, quando dispostos a ousar, reconciliam-se com o entusiasmo dos primeiros encontros e se divorciam do conformismo.

ANTIGOS PARCEIROS DISPOSTOS A OUSAR RECONCILIAM-SE COM OS PRIMEIROS ENCONTROS E SE DIVORCIAM DO CONFORMISMO

Ousar, entretanto, não significa partir para a extravagância nem para o extraordinário ou o bizarro. É muito mais do que isso, ou seja, consiste em se propor a fazer diferente com o mesmo par, em quem se busca algo inusitado, apesar da convivência diária.

Talento, coragem, habilidade, fantasia e perspicácia, além de um pouco de malícia e uma boa dose de jovialidade, não são características fáceis de encontrar numa só pessoa. Tentando fazer emergir, não de si, mas do(a) parceiro(a), cada uma dessas qualidades, estaremos exercitando – e muito – a imaginação, sem nenhuma rotina. Pode crer e tentar!

Carmita Abdo
é psiquiatra, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, fundadora e coordenadora do Projeto Sexualidade (ProSex), do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas. Também é autora do livro *Descobrimento sexual do Brasil* (Ed. Summus).



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL E SHUTTERSTOCK

Dor de cabeça

Como prevenir e combater esse mal

Pelo menos 30 milhões de brasileiros sofrem com cefaléia, segundo estimativa da Academia Brasileira de Neurologia. E o tipo mais comum é aquele causado pelas tensões do dia-a-dia

POR STELLA GALVÃO

Durante anos a assistente de Marketing Lígia Mathias teve de recorrer ao velho atestado médico para justificar as faltas ao trabalho. O motivo: a cefaléia em salvas, uma dor de cabeça unilateral muito intensa, com até oito crises por dia. Ela tentou vários medicamentos até apresentar resposta ao tratamento indicado pelo último neurologista consultado, e finalmente pode levar uma vida mais normal sem as crises incapacitantes. "Tomo medicamentos e controlo o estresse e a dor com acupuntura", diz. O relato de Lígia se junta ao de milhares de pessoas que sofrem com as dores na extremidade superior do corpo.

Para a maioria, porém, elas aparecem como registro cotidiano de cansaço, tensão, má alimentação ou noite maldormida, para citar três situações comuns na vida atual. "É um distúrbio comum e muitas pessoas seguem convivendo com ele apesar do desconforto, tomando analgésicos muitas vezes sem controle", comenta o neurologista Getúlio Daré, responsável pelo ambulatório de cefaléias do Hospital das Clínicas (HC), em São Paulo. Cefaléia, aliás, é o termo médico para um problema conhecido desde a Antiguidade. Os primeiros relatos de tratamento datam de 7.000 a.C., quando se faziam trepanações (buracos no crânio) para que "demônios" pudessem escapar da cabeça do paciente. Tempos duros, sem dúvida. Evoluímos muito em matéria de conhecimento e recursos terapêuticos. Hoje, já são cerca de 200 tipos descritos na literatura médica.

[illegible]

Pelo menos 30 milhões de brasileiros sofrem com dor de cabeça, segundo estimativa do departamento de Cefaléia da Academia Brasileira de Neurologia (ABN). Dois médicos foram mais longe e mapearam os tipos e a freqüência com que aparecem no país. O estudo divulgado este ano pelos neurologistas Luiz Paulo Queiroz, da Universidade Federal de Santa Catarina, e Mario Peres, do Hospital Albert Einstein, concluiu que estamos entre os cinco países que mais se queixam desse sintoma. Foram ouvidas 4 mil pessoas entre 18 e 79 anos de várias regiões do país. Com base nessa amostra, os pesquisadores extrapolaram os dados para a população em geral.

Dos três tipos abordados durante a pesquisa – dor de cabeça tensional, cefaléia crônica e enxaqueca –, a mais encontrada foi a primeira. Ela é causada pelas tensões do dia-a-dia e por cansaço acumulado e pode ser combatida, além de uma dose de analgésico, com

A DOR DE CABEÇA OU REPRESENTA A DOENÇA PROPRIAMENTE DITA, OU APARECE PARA ALERTAR OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE. É MAIS COMUM O SEGUNDO CASO

SINAIS DE ALERTA

É hora de consultar um neurologista ou clínico-geral nas seguintes circunstâncias:

- Dor de início súbito, acompanhada de vômi[illegible] alterações da consciência, convulsão.
- Rigidez de nuca, dificuldades para falar, f[illegible] de sensibilidade em braço, perna ou face.
- Dor acompanhada de febre.
- A dor é muito forte, diferente das anteriores.
- Surge após os 50 anos.
- É progressiva e não responde mais a analgésicos.
- Durante o tratamento de algum tipo de câncer ou aids.
- Se houver história de queda ou trauma de crânio recente.
- Dores estranhas que ocorrem, em geral, de forma aguda em situações inusitadas. Conheça algumas delas:

CEFALÉIA DA TOSSE

A dor nos dois lados da cabeça desencadeada pela tosse ou esforço abdominal ocorre geralmente após os 40 anos.

CEFALÉIA DO ESFORÇO FÍSICO

Surge diante de qualquer esforço físico e ocorre principalmente em locais com clima quente ou em altitude elevada.

CEFALÉIA DA ATIVIDADE SEXUAL

Começa como dor nos dois lados da cabeça enquanto a excitação sexual aumenta, tornando-se intensa durante o orgasmo.

CEFALÉIA HÍPNICA

Crises que acordam o paciente, antes chamada de cefaléia do despertador. Ocorrem normalmente após os 50 anos de idade.

CEFALÉIA TROVOADA

Os pacientes descrevem como se fosse um raio partindo sua cabeça ao meio. É importante descartar, neste caso, o aneurisma cerebral.

técnicas de relaxamento e um sono reparador. Em segundo lugar, aparece a enxaqueca, com 16 milhões de afetados ou 15% da população adulta brasileira. Já a dor de cabeça crônica diária apareceu em 7% dos pesquisados, o equivalente a cerca de 7,5 milhões de homens e mulheres que sofrem do problema mais de 15 dias por mês, desde uma dorzinha suportável até aquela pressão forte, doída e tremendamente incômoda que afeta seriamente o dia-a-dia de quem convive com o problema.

Investigue a causa

Em matéria de cefaléia, prevalece um critério simples para fazer a subdivisão entre as centenas de tipos. Ou ela é do tipo primária ou secundária, ou seja, a dor é a doença, propriamente dita, ou aparece mascarando ou alertando para outros problemas de saúde. O tipo secundário afeta muito mais gente no dia-a-dia. É aquela dor de cabeça que surge depois de uma bebedeira, durante uma fase pré-menstrual, quando o intestino não funciona bem e uma série interminável de outras situações que resultam nos latejamentos e pontadas na região da cabeça. "Neste caso, é um sintoma de outro problema de saúde e, para resolvê-lo, é preciso tratar a doença em si", afirma Getúlio Daré.

O princípio da dor de cabeça como sintoma é o da sinalização promovida pelo sistema nervoso central. "Qualquer coisa que se encontra em desarmonia tanto externa como internamente é motivo para que o sistema de dor seja acionado", explica o neurologista Mario Peres, autor do recém-lançado *Dor de cabeça - o que ela quer com você* (Editora Integrare). De acordo com a médica Patrícia Peixoto, do departamento de Cefaléia da ABN, dores do tipo secundárias podem esconder uma doença mais grave, como um tumor, hemorragia ou traumatismo intracraniano, que exige uma investigação por parte do médico.

Previna essa dor!

Prevenir o aparecimento da dor de cabeça é conduta cada vez mais estimulada pelos médicos. "Quando as crises são freqüentes e provocam sofrimento e impacto na vida diária, recomendamos o tratamento preventivo para conter a dor", confirma Mario Peres. Ele diz ser fundamental integrar os remédios com o equilíbrio do corpo e da mente. Segundo Peres, há um forte componente comportamental e emocional na enxaqueca e em outras dores de cabeça.

Os mais expostos ao risco das cefaléias agudas ou crônicas são aqueles com elevado grau de exigência, cobrança interna muito alta, ansioso, excessivamente preocupado, irritável, com pavio curto ou depressão e desânimo. "Muitas vezes só o fato de a pessoa reconhecer que tem o problema já é um caminho para lidar melhor com as crises dolorosas", observa o médico. Como as dores de cabeça, especialmente a enxaqueca e as crônicas, muitas vezes não se limitam a um sintoma ou doença, mas refletem muito a história de vida de cada um, tornou-se cada vez mais freqüente adotar um tratamento preventivo para evitar que elas estejam sempre presentes.

Além dos remédios, outras estratégias podem promover alívio imediato da crise de dor de cabeça. Um exemplo simples sugerido pela Sociedade Brasileira de Cefaléia é a aplicação de uma compressa fria ou gelo na região cervical (nuca) e frontal pode ajudar no alívio da dor. O treinamento de técnicas de relaxamento pode reduzir e até abolir um número considerável de crises.

Identificar e evitar os fatores desencadeantes, não ficar longos períodos sem alimentação, não fumar, evitar o estresse, ter um sono regular são úteis no controle das crises de dor de cabeça, conforme os especialistas que tratam o problema. Fazer exercícios regularmente pode também reduzir sensivelmente o número de crises. Quando ansiedade, depressão ou outros distúrbios psíquicos estão presentes, a psicoterapia pode auxiliar a controlar a dor. Outras estratégias como *biofeedback*, ioga e acupuntura também podem ser bastante úteis.

A [illegible]

Enxaqueca é a típica dor de cabeça primária. Trata-se de uma doença do sistema vascular cerebral cuja característica principal – e que causa mais sofrimento nos portadores – são crises repetidas com freqüência muito variável, de uma pessoa para outra. Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaléia, na crise típica da enxaqueca, a dor envolve metade da cabeça, piora com qualquer atividade física e está freqüentemente associada à náusea, vômitos e desconforto com a exposição à luz e sons altos, podendo durar até 72 horas. Em alguns pacientes, é acompanhada de aura, como é chamado o conjunto de alterações visuais, como brilhos e *flashes* de luz, que atormentam os enxaquecosos se não for tratada.

Além de predisposição genética, há fortes fatores de risco para o aparecimento da doença. O neurologista Getúlio Daré lista alguns: exposição excessiva ao sol e ao frio, alguns alimentos aos quais há reação individual, bebidas alcoólicas, circunstâncias fortemente emotivas, efeitos colaterais de medicamentos, fatores hormonais etc. Esses últimos, aliás, estão diretamente implicados na freqüência maior de enxaqueca em mulheres. As crises são classificadas de acordo com a interferência no cotidiano do paciente, de leve a grave. As primeiras, em geral, são debeladas com repouso e sono, enquanto as moderadas e graves exigem avaliação médica para indicação da melhor alternativa em medicamentos, além de outros recursos não farmacológicos (veja quadro *Previna essa dor!*).

[illegible]

O diagnóstico da dor de cabeça é inicialmente clínico, seja ela do tipo primário ou secundário. A avaliação médica é fundamental inclusive para excluir outras causas de dor de cabeça antes de dar início ao tratamento.

ALÉM DE PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA, HÁ FORTES FATORES DE RISCO PARA O APARECIMENTO DA ENXAQUECA, COMO CIRCUNSTÂNCIAS FORTEMENTE EMOTIVAS, EFEITOS COLATERAIS DE MEDICAMENTOS E FATORES HORMONAIS

O médico avalia detalhadamente o histórico de outras doenças já apresentadas pelo paciente e, ainda no consultório, faz um exame físico minucioso e alguns testes neurológicos, como avaliação do fundo do olho e dos reflexos. Se houver necessidade ou suspeita de outra doença de base cujo sintoma é a dor, são pedidos exames complementares.

Vários tratamentos

São duas estratégias de combate quando o assunto é medicamento para aliviar o sintoma. A primeira é quando a dor aparece repentinamente e se recorre a um analgésico para aliviar a crise momentânea. Apesar de ser uma prática comum na população em geral, os médicos divergem quanto à liberação ou não do comprimido que se leva na bolsa para combater uma dorzinha de início súbito. "Não vejo problema de a pessoa recorrer a analgésicos comuns para tratar uma dor de cabeça. Se aparecem mais crises e essas se tornam resistentes ao medicamento já utilizado, vale procurar um clínico para tratar com uma droga mais moderna", opina Getúlio Daré. A automedicação é condenada por Mario Peres. "Uma dor que se repete mais que duas vezes por mês já é motivo para procurar um neurologista, especialmente quando se trata de dores mais incapacitantes que impedem a pessoa de executar suas tarefas normais" (veja quadro *O risco dos analgésicos*).

A outra via de tratamento é para as crises instaladas, especialmente nas enxaquecas ou outras dores que aparecem de forma crônica e constante. Além dos analgésicos habituais, há os antiinflamatórios, relaxantes musculares e os triptanos, esses desenvolvidos nos últimos dez anos para o tratamento da enxaqueca, atuando diretamente nos receptores do neurotransmissor serotonina. Entre os medicamentos utilizados pelos médicos para atenuar e controlar as crises de enxaqueca, conforme o responsável pelo ambulatório de Cefaléias do HC, incluem-se antidepressivos, anticonvulsivantes, vitaminas, fatores metabólicos. "O tratamento destina-se a diminuir a freqüência das crises e dura em média de 6 a 12 meses." Podem ser retomados de acordo com a resposta do paciente, mas a tendência é que o tratamento contemple outros aspectos que não apenas a dor física.

O RISCO DOS ANALGÉSICOS

O uso exagerado de analgésicos comuns – como aspirina, paracetamol e codeína – pode provocar dor de cabeça crônica. Alguns estudiosos do assunto especulam que a introdução de drogas induz o cérebro a produzir menos substâncias químicas naturais que combatem a dor. Assim, quanto mais drogas a pessoa tomar sob a forma de comprimidos ou gotas, menor a produção dos analgésicos orgânicos. Além disso, o uso continuado e inconseqüente pode resultar em insuficiência renal ou sangramento digestivo, entre outras seqüelas. Crianças e adolescentes são ainda mais vulneráveis ao risco de tornar crônica uma dor de cabeça

pelo excesso de analgésicos usados sem orientação médica. A falta de informações sobre os efeitos favorece o uso descontrolado, segundo os especialistas. A Academia Brasileira de Neurologia estima que cerca de 39% das crianças até seis anos já sabem o que é ter cefaléia, e, aos 15 anos, o número chega a 70%. "É importante que pacientes mais jovens sejam bem examinados inclusive para excluir outras doenças cujo primeiro sintoma pode ser a dor de cabeça", alerta a pediatra Débora Gejer, responsável pelo ambulatório do Hospital Municipal Infantil Menino Jesus.

CONHEÇA MELHOR SEU BICHO DE ESTIMAÇÃO

Os ferrets são parentes da doninha, do furão selvagem e de outros carnívoros de pequeno porte. De um modo geral, são muito curiosos e, por essa razão, tendem a guardar muitos objetos que encontram pelo caminho e despertam a sua atenção, principalmente aqueles que brilham e os que fazem barulho. Eles também podem aprender muitos truques sozinhos e em pouco tempo estão completamente integrados ao ambiente e em estreita relação de afetividade com o seu dono.

Nome científico: *Mustela putorius furo.*
Origem: norte dos EUA.
Expectativa de vida: de 9 a 10 anos.
Alimentação: rações específicas, ricas em proteínas e gorduras.
Onde criar: gaiolas com grades estreitas. Quando o proprietário estiver presente, o animal pode ficar solto.
Higiene: necessitam de banho a cada 15 dias, com produtos especiais, pois têm um odor característico que pode incomodar. A maioria come e faz suas necessidades fisiológicas dentro da gaiola, por isso é preciso limpá-la diariamente. Já a desinfecção da gaiola pode ser feita de uma a duas vezes por mês com produtos específicos.
Principais doenças: o ferret deve ser vacinado por um veterinário ainda filhote e depois anualmente, pois estão sujeitos a várias doenças que geralmente são fatais. A cinomose dos ferrets é a mesma do cão, só que 100% fatal. Outras doenças, como a gripe, por exemplo, podem ser transmitidas do homem para o animal e vice-versa. Problemas dermatológicos também são comuns. Além disso, é preciso fazer controle preventivo contra a dirofilariose, a popular doença dos "vermes do coração".
Cuidados especiais: por ser um animal muito "brincalhão" e gostar de se esconder em qualquer lugar, é preciso manter sempre fechadas as tampas de vasos sanitários, ralos, frestas de portas.
Custo para manter: para adquirir o animal com todos os acessórios, o preço é em média R$ 1.500,00. Para mantê-lo, em média, R$ 80,00 por mês.

Ferret

CONSULTORIA: SHEILA FAVELA, BIÓLOGA DA PET CENTER MARGINAL

FOTOS: SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO

Transporte seguro

Para viajar ou ir ao veterinário com segurança e conforto, a Clonadi criou a Caixa de Transporte Capacete, que protege e acomoda confortavelmente cães e gatos, graças a uma macia almofada no seu interior. A caixa pode ser usada ainda como casinha temporária para os pets enquanto estão fora do lar, como no período de férias. Com um design exclusivo em formato de capacete, é fabricada em polietileno reforçado e disponível nas cores amarelo, laranja, azul, verde e rosa, e nos tamanhos pequeno (R$ 79,00) e médio (R$ 111,00).

Saúde felina

Suplementos nutricionais são importantes para manter a saúde do gato em dia. A empresa Organnact lançou o Cat Lysin SF, um produto rico em lisina, substância importante para a manutenção do sistema respiratório de felinos. Com vitaminas A, E e C, é indicado para gatos de qualquer idade submetidos a situações contínuas de estresse, como privação de espaço, má ventilação e pouca insolação, situações que costumam predispor os animais aos problemas respiratórios e oculares.

CHEIRINHO DE MATO

Aromaterapia traz enormes benefícios aos animais. Prova disso é o novo colchonete de ervas da Animal Flower, que promete relaxar ainda mais o pet, principalmente naqueles momentos só dele, quando está saboreando um ossinho ou tirando uma soneca. As ervas secas liberam óleos essenciais que, quando inalados, caem no sistema nervoso e ativam uma série de neurotransmissores, proporcionando tranqüilidade ou vitalidade. Há duas versões disponíveis: relaxante, para animais agitados, e revitalizante, para os apáticos ou que estão se recuperando de alguma doença. O tamanho médio custa R$ 51,00 e o grande R$ 76,50.

PET LIMPINHO REQUER ATENÇÃO

Levar os bichinhos de estimação para um bom banho num pet shop já é uma tarefa comum. Mesmo assim, é preciso saber alguns detalhes para garantir a saúde e o bem-estar do animal. "Pulgas, sarnas, carrapatos, doença na pele e no pêlo, dor de ouvido, cortes e machucados são problemas que podem ser adquiridos durante banho e tosa", alerta a veterinária Cleiser Kurashima, da Pet Society. Siga as dicas da especialista e proteja seu amigo:

ANTES DO BANHO

- *de maneira confortável*
- *quando molhados incham e acabam não*
- *passo", explica a veterinária.*

DURANTE

- *é importante que seja usado um xampu neutro ou neutralizador de odores. O profissional também deve proteger os ouvidos do animal durante o banho.*
- *o enxágüe deve retirar todos os resíduos dos produtos usados.*

DEPOIS

- *comenta a veterinária.*

ondeencontrar

7 COISAS SOBRE RUBÉOLA
Hospital e Maternidade São Camilo (Unidade Santana) - (11) 2972-8000

ÁGUA
Universidade Federal de São Paulo - www.unifesp.br
Universidade de São Paulo (USP) - www.usp.br
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP) www.fmrp.usp.br

ALCOOLISMO
Proade da Unifesp - (11) 5576-4548
Hospital Municipal Lourenço Jorge (RJ) - (21) 2104-9612
Centro Terapêutico Viva - (15) 3243-4330
Alcoólicos Anônimos - (11) 3315-9333, ou www.alcoolicosanonimos.org.br
Grupos Familiares Al-Anon do Brasil (11) 3337-0408 / 3331-8799 / 3222-2099

CHECK-UP
Sociedade Latino-Americana de Medicina Sexual - www.slamsnet.org/pt
Check-up Fleury Medicina e Saúde - (11) 3179-0822
Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - www.endocrino.org.br

CORPO EM MOVIMENTO
Triathon Academia - www.triathon.com.br
Physio Pilates Educação - www.physiopilates.com

COZINHA MAIS SAUDÁVEL
IDAO - www.avestruz.com.br
Tutto per La Casa - (21) 2267-4942

DIETA METABOLISMO
Wilson Rondó Jr. - www.drrondo.com
Editora Global - www.globaleditora.com.br
Sandra Villares - www.fm.usp.br

DOR DE CABEÇA
Hospital das Clínicas - ou www.hcnet.usp.br
Integrare Editora - www.integrareeditora.com.br
Sociedade Brasileira de Cefaleia - www.sbce.med.br
Hospital Albert Einstein - www.einstein.br
Hospital Municipal Infantil Menino Jesus (11) 3253-5200

FEIRA LIVRE
Vital Nutri Consultoria Nutricional e Qualidade de Vida - www.vitalnutri.com.br

GRAFOLOGIA
Escola de Grafologia Evi Crotti -www.evicrotti.com
Ana Cecília Amado Sette - www.grafosette.com.br

INFECÇÃO HOSPITALAR
Anvisa - www.anvisa.gov.br
Sociedade Brasileira de Infectologia - www.sbinfecto.org.br
Associação Paulista de Estudos e Controle de Infecção Hospitalar (Apeci) - www.apecih.org.br

MUNDO PET
Pet Center Marginal - www.petcentermarginal.com.br
Pet Society - www.petsociety.com.br
Clonadi (SAC) - www.clonadi.com.br
Animal Flower - www.animalflower.com.br

MUSICOTERAPIA
Centro de Reabilitação Eugenio Litta (em ita
http://villaggioeugeniolitta.org/servizi.html
Editora Companhia das Letras - www.companhiadasletras.com.br

NAMORAR É PRECISO
Projeto Sexualidade (ProSex) - www.hcnet.usp.br/ipq/prosex/index.htm
ONG S.A.B.E.R. (Saúde, Amor, Bem-Estar e - www.ongsaber.com
Editora Pens nto - (11) 2066-9000

PAIS E FILHOS
Anita Taub - www.clinicaanitataub.com.br
Laboratório de Investigação Fonoaudiológica da Fluência, Motricida
http://medicina.fm.usp.br/fofito/index.php
Johnson & Johnson (SAC) - www.jnjbrasil.com.br
Natura (SAC) - 0800-115566
Editora Ediouro - www.ediouro.com.br

PARA SORRIR MAIS
Associação Brasileira de Odontologia www.abonacional.com.br
Biosinergia - www.biosinergia.com.br

RAIO-X
Helena Novaretti - helenova@bol.com.br

REFLUXO GASTROESOFÁGICO
Hospital do Coração (HCor) - www.hcor.com.br

SALA DE ESPERA
Hospital A. C. Camargo - www.hcanc.org.br
Editora Fontanar - www.objetiva.com.br
Editora Atheneu - www.atheneu.com.br

SAÚDE DO PLANETA
ABC Plaza Shopping - www.abcplaza.com.br
General Water - www.generalwater.com.br
Darhjan - www.dahrjan.com.br
Vivo - www.vivo.com.br
Claro - www.claro.com.br
TIM - www.tim.com.br
Motorola - www.motorola.com.br
Nokia - www.nokia.com.br
Sony Ericsson - www.sonyericsson.com.br
CAD - www.casaartedesign.com.br
IDHEA - www.idhea.com.br

SUPERMERCADO
Jasmine (SAC) - 0800-7018003
Kellogg's (SAC) - 0800-8885555
Nestlé (SAC) - 0800-7702457
Nutry (SAC) - 0800-7077648

UMA ALTERNATIVA É...
Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia - (11) 5085-6000, ou www.dantepazzanese.org.br
Jason Gilbert - www.quiropraxiajasongilbert.com.br

VIDA LIGHT
Becel (SAC) - 0800 707 9944
Dr. Oetker (SAC) - 0800 777 0000
SupraSoy (SAC) - 0800 531 800
Panda Books - www.pandabooks.com.br

vivasaúde

www.vivasaudedigital.com.br

REDAÇÃO: Diretora de Núcleo: Ethel Santaella **Editora:** Renata Armas **Redatora:** Silvia Dalpardo **Estagiária:** Marina Zurdo **Chefe de arte:** Sandra Tir **Assistente de arte:** Helton Gomes **Revisor:** Antonio Carlos Marques **Assistente de redação:** Denise Mello **Produção gráfica:** Carolina Verissimo e Marcelo de Castro **Colaboradores:** Ana Carolina Nogueira, Camila Abdo, Cristina Almeida, Janete Tir, Luciana Fucco, Rita Trevisan, Rose Mercatelli, Stella Galvão, Suzana Shimada Reuk, Yara Achôa (texto), MG Studio, Regiscle (ilustração), Fabio Mangabeira (foto), Beth Macedo (produção) **MARKETING Coordenação:** Adriana Lima, adriana.lima@escala.com.br **Assistente de arte:** Priscila Fosco **Estagiário:** Carolina Medina e Felipe Reina **PUBLICIDADE** Editora Escala - Gerente Comercial Sumara Del Vecchio, sumaravecchio@escala.com.br tel. (11) 3855-2270 **Executivos de Negócios Agências:** Daniel Resende, Gueda Galeazzi e Cris Lemos **Executivos de Negocios Diretos:** Adriana Paula, Tania Saini e Yone Catoira **Assistentes:** Luciane Freitas, Rosangela Candido, tel./fax: (11) 3855-2247 **REPRESENTANTES REGIONAIS: Interior de São Paulo:** L&M Editoração e Comércio Luciene Dias (19) 3231-7887 **Ceará:** Diringer Comunicação e Marketing Izabel Cavalcanti (85) 3264-7342 **Minas Gerais:** Primeira Página Publicidade Célia Maria de Oliveira (31) 3291-6751 **Paraná:** AB Isoppo Publicidade Andrea Isoppo (41) 3343-1175 e 3342-0078 **RS:** Starter Online Jorge Valves (51) 33327-3700 **Rio de Janeiro:** Marco 21 Carla Torres e Marta Pimentel (21) 2224-0005 **Santa Catarina:** Artur Taveres tel. (47) 9192 6594 tel. (11) 7733-0665 e Nextel 30*61783 sambasc@terra.com.br

IVC

VivaSaúde é uma publicação mensal da Editora Escala Ltda. ISSN 1806-4574. VivaSaúde não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

escala
www.escala.com.br
Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo (SP), Brasil. Tel.: (+55) 11 3855-2100 Fax: (+55) 11 3951-7313 Caixa Postal 16.381, CEP 02599-970, São Paulo, SP, Brasil

VENDAS DE REVISTAS E LIVROS
(+55) 11 3855-1000 sacweb@escala.com.br

ATACADO – REVISTAS E LIVROS
(+55) 11 4446-7080 atacado@escala.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO
Tel.: (+55) 11 3855-1200 Fax: (+55) 11 3857-9643
atendimento@escala.com.br

Distribuição com exclusividade para todo o BRASIL: Fernando Chinaglia Distribuidora S.A. Rua Teodoro da Silva, 907. Tel.: (+55) 21 3879-7766. Números anteriores podem ser solicitados ao seu jornaleiro ou na central de atendimento ao leitor, ao preço do número anterior, acrescido dos custos de postagem.

Disk Banca: Sr. jornaleiro, a Distribuidora Fernando Chinaglia atenderá os pedidos dos números anteriores da Editora Escala enquanto houver estoque.

Filiada à ANER

RESPONSABILIDADE COM O MEIO AMBIENTE
OCEANO

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Oceano Indústria Gráfica Ltda.

Nós temos uma ótima impressão do futuro

Valorize seu corpo com o melhor molde.

Nas Bancas

EDITORA escala

www.escala.com.br
(11) 3855.1000

POR STELLA GALVÃO

Uma vida nos rabiscos

CERTO DIA, FOLHEAVA UMA REVISTA QUANDO SOUBE QUE OS DESENHOS QUE COSTUMAVA FAZER AO LÉU ERAM CAPAZES DE DESNUDAR A ALMA, ENTREGAR O JOGO. E AS INTERPRETAÇÕES DESSES RABISCOS PODIAM SER RICAS EM SIGNIFICADOS

Desde pequena precisava de lápis e papel se ficava parada por motivo qualquer. Era durante a aula, vendo TV, enquanto lhe faziam tranças. Não que tivesse assim algum talento precoce para a escrita. É que jogar qualquer coisa no papel ajudava a dar curso ao pensamento, sossegar as pernas, aquietar a alma. Assim ela desenhava casas, árvores e gatos, muitos gatos. Peludos, manhosos, ariscos, minúsculos, sempre uma delícia para arrematar com o lápis. Duas bolas à guisa de corpo, dois pontos estratosféricos nos olhos, uma boca, um bigode e, voilà, o bicho estava pronto pra miar, como fantasiava a menina, dona de uma mente fértil.

Foi crescendo e desenhando figuras gigantescas, Gulliver na terra dos lilliputianos, moradores de Itu, São Paulo, em meio àquelas estruturas enormes da cidade do culto ao grandioso, ela mesma sempre superlativa, pernas de pau enormes. Os pais viam aquilo e se perguntavam se a menina desceria ao plano dos mortais. Mas, como acontece inevitavelmente, o tempo passou e a menina evoluiu no quesito rabiscos. Ou melhor, passou ao plano abstrato.

No lugar daquelas figuras que flertavam com o excessivo, aderiu aos traçados em direção a um ponto ou a lugar algum. Para compensar as horas na prancheta e na tela do Mac, sempre às voltas com conjecturas novas em matéria de desenho gráfico, ela se armava de um bloquinho para resistir àquelas reuniões intermináveis com o chefe, subchefe e aspirante, além dos colegas no mesmo estado contemplativo. Era aquele momento que as idéias minguavam, a mente experimentava um raro estado de relaxamento, as pernas sossegavam. Só a alma aflita pela ocasião enfadonha permanecia em estado vigilante. E aí era rabisco pra todo lado. Os riscos ficavam à disposição dos próximos reunidos que, se não riscassem, teriam ao menos o que fuçar. Ela largava por aí porque não tinha por hábito colecionar esses garranchos e garatujas da fase abstracionista.

Certo dia, folheava uma revista na recepção de um consultório médico quando soube que os desenhos feitos ao léu revelavam mais de uma pessoa do que ela poderia contar durante arroubos de intimidade. Rabiscos praticamente desnudavam a alma, entregavam o jogo. E as interpretações pretendiam-se ricas em significados. Flechas indicavam uma mente analítica e uma pessoa focada nos objetivos. Mas ai de quem rabiscasse setas em várias direções. Era a indecisão em pessoa.

Já os quadrados sugeriam alguém firme e estável, mas pobre daquele que não fechasse o quadrado, estava fadado a deixar tudo pelo caminho, a abandonar escola, trabalho e casamento. Sol e figuras circulares no papel eram certeza de muita energia criativa, um gênero solar de ser vivo. Ficava proibido fazer um sol com a curva do sorriso ao contrário ou sem raios ao redor, indicadores fortes de estresse e depressão. Por outro lado, criar formas inusitadas, os tais desenhos abstratos, sugeria inteligência e potencial criativo abundante, mas cuidado! Também podem indicar uma pessoa com forte dificuldade para expressar sentimentos e emoções. Socorro! Melhor esquecer os significados e voltar ao gato que miava e miava...

ILUSTRAÇÃO: REGISCLEI

Chegou o lava-roupas que é uma explosão de brancura e perfume como você nunca viu.

PLANO1

NOVO LAVA-ROUPAS!

Blanc O_2

Chegou o novo Blanc O_2, uma deliciosa explosão de perfume e frescor que deixa suas roupas muito mais brancas e limpas. Deixe que os três perfumes de Blanc O_2 dêem um banho de cuidado nas suas roupas.

Blanc O_2
Brancura Refrescante

Blanc O_2
Branco Fascinante

Blanc O_2
Energia Branca

KM CASA

SAC: 0800 7010 510
www.kmcasa.com.br

Sufresh Fit, agora com tampa de rosca.
A linha Sufresh ficou ainda mais moderna.

Zero
adição de açúcar

Su®
fresh
fit

Néctar
de Uva

sem conservadores

- Mais prática;
- Mais fácil de abrir;
- Mais higiênica;
- Mais resistente;
- Seu suco Sufresh pode ser armazenado em pé ou deitado, mesmo após a remoção do lacre .

Surpreenda-se ainda mais com Sufresh!

www.**sufresh**.com.br